

Ayurveda

Maharishi Vedische Medizin

„Die Wissenschaft vom Leben“

Anlässlich der 25-Jahrfeier der Gründung der Österreichischen Ärztesgesellschaft für Ayurvedische Medizin - Maharishi Vedische Medizin – am 8.4.2010 in der Gesellschaft der Ärzte in Wien (Billrothhaus), erschien eine 3-teilige Serie über Maharishi Ayur-Veda Medizin in der Ärzte Woche und ProMed-komplementär des Springer Verlages. Dieser hier vorliegende Sonderdruck ist der ungekürzte Originaltext aller drei Teile:

Teil I: Grundzustand des Bewusstseins - die Bedingungebene für ganzheitliche Gesundheit
(ProMed komplementär, 04/2010, Springer Verlag)

Teil II: Yoga und Transzendente Meditation: Die praktische Erfahrung des Grundzustandes des Bewusstseins - des Veda - der transzendenten Ebene der Intelligenz der Natur
(Ärzte Woche, Komplementärmedizin, Nr. 13, 31.3.2011, Springer Verlag)

Teil III: Definition einiger Begriffe der Maharishi Ayurveda Medizin: Konstitutionslehre, Verdauung, Ernährung, Entschlackung
(Ärzte Woche, Komplementärmedizin, Nr. 24, 16.6.2011, Springer Verlag)

Link zu den Artikeln Teil I – III, Springer Verlag:
- www.ayurveda.at/artikel.pdf (3,7 MB)

KURZZUSAMMENFASSUNG

Das Ziel ist ganzheitliche Gesundheit; der Weg ist Bewusstseinsentwicklung; die Werkzeuge sind Yoga, Transzendente Meditation, Ernährungsempfehlungen, Kräuterrezepturen, Tees, Kräuteröle, Aromatherapie, Musiktherapie, Urklangtherapie und Reinigungsbehandlungen.

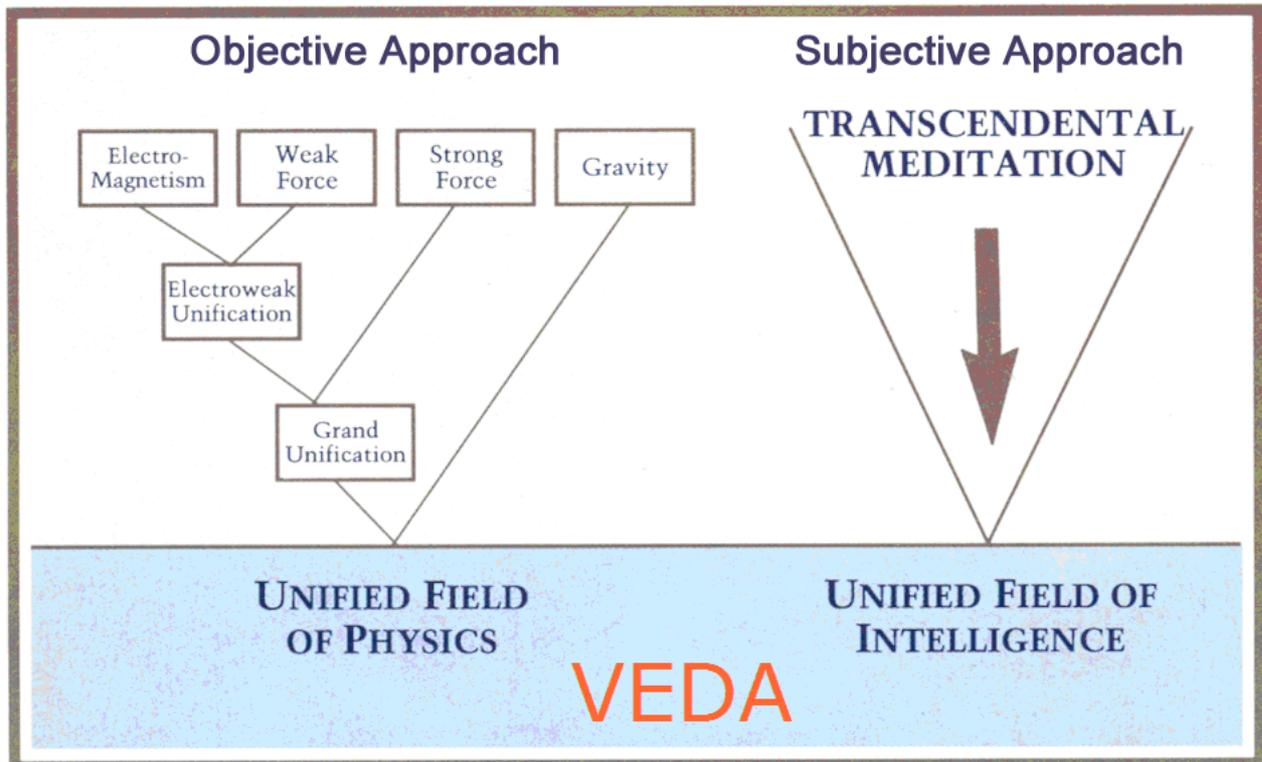
Vedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen der Welt und hat ihren Ursprung in Indien – dem Land des Veda. „Veda“ heißt „Wissen“; es ist die Weisheit der Natur die dem Leben innewohnt und das gesamte Universum „verwaltet“. Es handelt sich daher bei diesem jahrtausendealten Medizinsystem nicht ausschließlich um medizinisches Wissen in einem für uns im Westen gewohnten Sinne (Arzt therapiert Patient). Vielmehr geht es darum, mittels bestimmter „Werkzeuge“ (allen voran Yoga und Meditation) die in jedem Menschen vorhandene Weisheit zu wecken. Veda – diese Intelligenz der Natur ist auf der transzendenten Ebene des Organismus gespeichert und kann von dort aus aktiviert werden. Daher ist einer der Ayurvedischen Begriffe für Gesundheit „Swastha“, das heißt „gegründet im Selbst“. Der Organismus wird als gesund bezeichnet, wenn die Verbindung zu dieser inneren Intelligenz auf der transzendenten Ebene unseres Bewusstseins lebendig ist, d.h. der Mensch im Selbst gegründet ist.

Teil I:

Grundzustand des Bewusstseins - die Bedingungebene für ganzheitliche Gesundheit

1. EINLEITUNG

Die Vedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen und hat ihren Ursprung in Indien – dem Land des Veda. „**Veda**“ heißt Wissen, bzw. Intelligenz. Man versteht darunter die ganzheitliche Intelligenz der Natur – die Gesamtheit aller Naturgesetze, die das manifeste Universum von einem unmanifesten Einheitlichen Feld aus verwaltet (Hagelin J.S., Is consciousness the unified field? A field theorists perspective; Modern Science and Vedic Science, 1, 29-87, 1987).



"Veda", die Intelligenz der Natur, die Basis der gesamten Schöpfung, die Grundlage der Physiologie, oder Atma - das Selbst, bzw. Transzendentes Bewusstsein wird durch die Therapieansätze der Maharishi Vedischen Medizin, u.a. durch die Technik der Transzendentalen Meditation im eigenen Bewusstsein erfahren und belebt. Neue Theorien der Quantenphysik beschreiben diesen Grundzustand als "Einheitliches Feld aller Naturgesetze".
Quelle: Maharishi Vedic University, Holland

Wesentliche Teile dieses auch als „**Mutter der Heilkunde**“ bezeichneten Gesundheitssystems gingen im Laufe der Jahrtausende verloren. Der Vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi hat in Zusammenarbeit mit führenden indischen Ayurveda-Ärzten, westlichen Medizinern und Naturwissenschaftlern dieses Gesundheitssystem in der klassischen und gleichzeitig modernen, ganzheitlichen Form der Maharishi Vedischen Medizin wieder belebt. Der im Westen bekannteste Aspekt nennt sich Ayurveda.

„Veda“ sind die grundlegenden Intelligenzstrukturen der unmanifesten, absoluten Basisebene des Lebens. „Veda“ ist die innere Intelligenz, die Schaltzentrale der Natur, die alle Vorgänge des Organismus und des gesamten Universums steuert. Diese Urklänge des Lebens sind von Vedischen Sehern (Rishis und Maharishis) im eigenen stillen Bewusstsein geschaut und als Veda und Vedische Literatur in hörbare Klänge (Mantren) und Sprache ausgedrückt worden. Das Ziel der Maharishi Vedischen Medizin ist daher die Belebung der inneren Intelligenz der Physiologie - des Veda - und

damit verbunden die Optimierung der Kommunikation zwischen dem Veda, dem „Bauplan“ und deren materiellem Ausdruck, der Physiologie, dem „Bauwerk“. In anderen Begriffen wird Veda auch mit der Selbstheilungskraft des Organismus beschrieben, die als Ojas messbar ist (siehe Pulsdiagnose, Teil III).

2. Es werden verschiedene Ansätze, Richtungen und **SCHULEN DER AYURVEDA MEDIZIN** unterschieden:

2.1) **Wellness Ayurveda:** beschränkt sich i.a. auf „Ölmassagen“ und „Ölanwendungen“, wie z.B. „Stirnguss“, Duftöle, Blütenbäder, etc. Üblicherweise wird Wellness Ayurveda in Wellness Abteilungen verschiedener Hotels und „Massage-Instituten“ angeboten.

2.2) **Ayurveda innerhalb von Familientraditionen:** Seit Jahrtausenden wird das Erfahrungswissen dieser Heilkunde innerhalb von Familientraditionen weitergegeben. Dadurch entsteht eine große Vielfalt an Experten bestimmter Therapieformen und spezieller Heilkräuterrezepturen.

2.3) **Universitärer Ayurveda:** Ayurvedische Medizin wird parallel zu westlicher Medizin an universitären Lehr- und Forschungseinrichtungen gelehrt (Akademischer Abschluss mit Master- oder Doktor-Diplom).

2.4) **Maharishi Ayurveda:** Ganzheitliche Form des Ayurveda - Rückführung auf die jahrtausendealten Wurzeln der Ayurveda Medizin, Wirkungsnachweis durch umfangreiches Studienmaterial und Integration moderner, westlicher, medizinischer Standards. Im Rahmen der inzwischen unübersichtlich gewordenen ayurvedischen Therapieangebote hat sich Maharishi Ayurveda und Maharishi Vedische Medizin als Markenname etabliert.

3. VEDISCHE WISSENSCHAFT

Die Vedische Wissenschaft ist die Grundlage der Vedischen Medizin, einschließlich des Ayurveda und ist die Wissenschaft des Bewusstseins – der Bewusstseins erfahrung, Bewusstseinsentwicklung und der Bewusstseinsforschung.

Das was die DNA auf materieller Ebene für den Körper ist, ist der Veda auf der unmanifesten transzendenten Ebene für das gesamte Universum - einschließlich der menschlichen Physiologie. Veda ist nicht in Büchern zu finden; es ist keine Philosophie und keine Religion, Veda ist Bewusstsein – es ist die Wissenschaft der grundlegenden Intelligenz der Natur, der Grundgesetzmäßigkeiten des Lebens.

3.1 Das **Grundkonzept** der Vedischen Wissenschaft wurde u.a. in einem Artikel des Journals *Promed komplimentär* dargelegt (Ayurveda – Die Grundprinzipien der Maharishi Vedischen Medizin, 1/2008, S. 26 – 30, Springer Verlag).

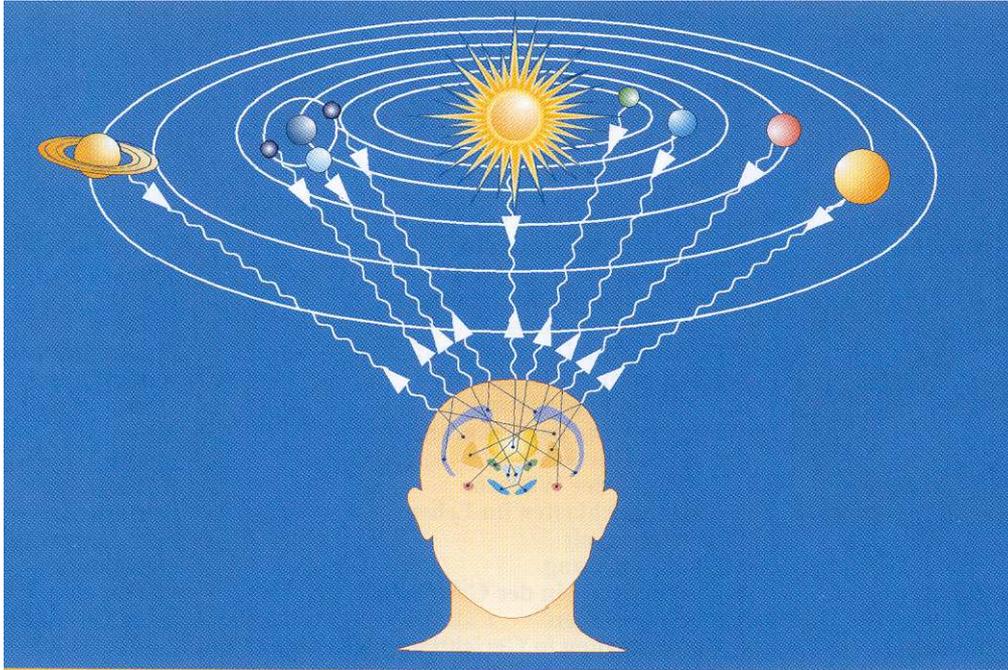
3.2 **Bewusstsein – Die Grundbedingung für Gesundheit**

3.2.1 Die Vedische Wissenschaft geht davon aus, dass **individuelles und kollektives Bewusstsein** die alles entscheidenden Faktoren für die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit sind.

In diesem umfassenderen Verständnis besitzt Bewusstsein nicht nur jene uns vertraute Oberflächen-Dimension, in der die veränderliche Welt des Denkens und Fühlens angesiedelt ist, sondern es umfasst auch einen abstrakten, ganzheitlichen und unveränderlichen Basis-Bereich, der als transzendentes Feld reiner kreativer Intelligenz beschrieben wird. Dieser Bereich ist definitionsgemäß noch jenseits des von der Freudschen Tiefenpsychologie erfassten „Unbewussten“ und bildet die vollkommen harmonische „transpersonale“ Quelle aller Gedanken und Gefühle, sowie aller Kreativität und allen Verhaltens.

Bewusstsein und das in seiner Tiefen-Dimension enthaltene kreative Potential des Naturgesetzes ist somit die Bedingungs-Ebene für unsere individuelle und kollektive Gesundheit.

Um die innerste, transzendente Bewusstseins-Ebene zu erfahren und zu beleben beinhaltet die Vedische Wissenschaft entsprechend den 40 Qualitäten des Transzendentalen Bewusstseins, 40 Disziplinen mit den entsprechenden Bewusstseistechnologien. Unter dem Überbegriff „Vedische Medizin“ werden die Disziplinen des Yoga (Transzendente Meditation und Hatha Yoga), der Vedischen Astrologie (Maharishi Jyotish und Yagya), der Vedischen Architektur (Maharishi Sthapatya-Veda) und vor allem Ayurveda zusammengefasst.



Vedische Astrologie - Maharishi Jyotish:

Veda - das Intelligenzfeld der Natur verbindet jeden Teil des Universums mit jedem anderen Teil. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Atma (dem Selbst), Veda (den unmanifesten Strukturen Transzendentalen Bewusstseins), der Physiologie (Sharir) und den Strukturen des Kosmos (Vishwa).

Quelle: Maharaja Adiraj Rajaram, Tony Nader, MD, PhD; Human Physiology
– Expression of Veda and the Vedic Literature

3.2.2 Naturwissenschaft versus Vedischer Wissenschaft

Ein grundlegender Unterschied zwischen Naturwissenschaft und Vedischer Wissenschaft besteht u.a. in der Art der Wissensgewinnung. Ein Naturwissenschaftler untersucht den Organismus durch Beobachtung, Experimente, Testverfahren und Analysen. Ein Vedischer Wissenschaftler gewinnt Erkenntnis durch "innere Schau". Vedische Gelehrte werden daher als "Seher" - als Rishis und Maharishis - bezeichnet. Das Wissen über Vedische Medizin ist nicht einer ständigen Veränderung durch neue Erkenntnisse unterworfen. Es wurde vor langer Zeit von Maharishis geschaut und über die Jahrtausende hin in Familientraditionen lebendig erhalten. Ein Problem entstand dadurch, dass auch in der Vedischen Medizin über die lange Zeitspanne eine Spezialisierung auftrat (z.B. im Bereich Heilkräuterkunde, Panchakarma-Reinigungsverfahren, oder Yoga/Meditation) und die Ganzheitlichkeit des Gesundheitssystems in den Hintergrund trat. Daher ist es wichtig und notwendig, dass von Zeit zu Zeit Maharishis die Vedische Medizin auf ihre Wurzeln zurückführen, die Grundprinzipien der Vedischen Wissenschaft darlegen und eben diese Ganzheitlichkeit wieder neu herstellen. Gerade in unserer Zeit, in der so viele unterschiedliche Meinungen und Schulen über Ayurveda existieren, erscheint es dringend notwendig zu sein, diese Erneuerung durchzuführen und Ayurveda von dem Vorurteil einer "indischen Volksmedizin" zu befreien. Dies war das Verdienst von Maharishi Mahesh

Yogi und in diesem Sinne ist auch "Maharishi Vedische Medizin" und "Maharishi Ayurveda" zu sehen - die traditionelle ganzheitliche Form der Vedischen Medizin.

Der Begriff „Maharishi Ayurveda“ bedeutet nicht, dass es sich um ein „privates“ Gesundheitssystem von Maharishi Mahesh Yogi handeln würde. Maharishi Ayurveda, bzw. Maharishi Vedische Medizin beinhalten die traditionellen, klassischen, zeitlos gültigen Konzepte des Ayurveda und drücken sie in unserer modernen, naturwissenschaftlichen Sprache aus – Maharishi Ayurveda integriert wissenschaftliche Forschung und westliche medizinische Qualität mit dem jahrtausendealten Wissen der Vedischen Rishis.



Maharishi Mahesh Yogi (hintere Reihe, mitte) mit Ayurvedischen Ärzten (Vaidyas) auf einer Konferenz der Maharishi Vedic University, India: Dr. Brihaspati Dev Triguna, ehem. Präsident des All India Ayurveda Congress, der größten Ayurvedischen Ärzte und Therapeuten Organisation mit ca. 700.000 Mitgliedern, vordere Reihe, mitte). Dr. Vasudev M. Dwivedi, war führender Experte für Rasayana Therapien (vordere Reihe, rechts). Dr. Balraj Maharshi, führender Experte für Ayurvedische Heilkräuterkunde (vordere Reihe, links).

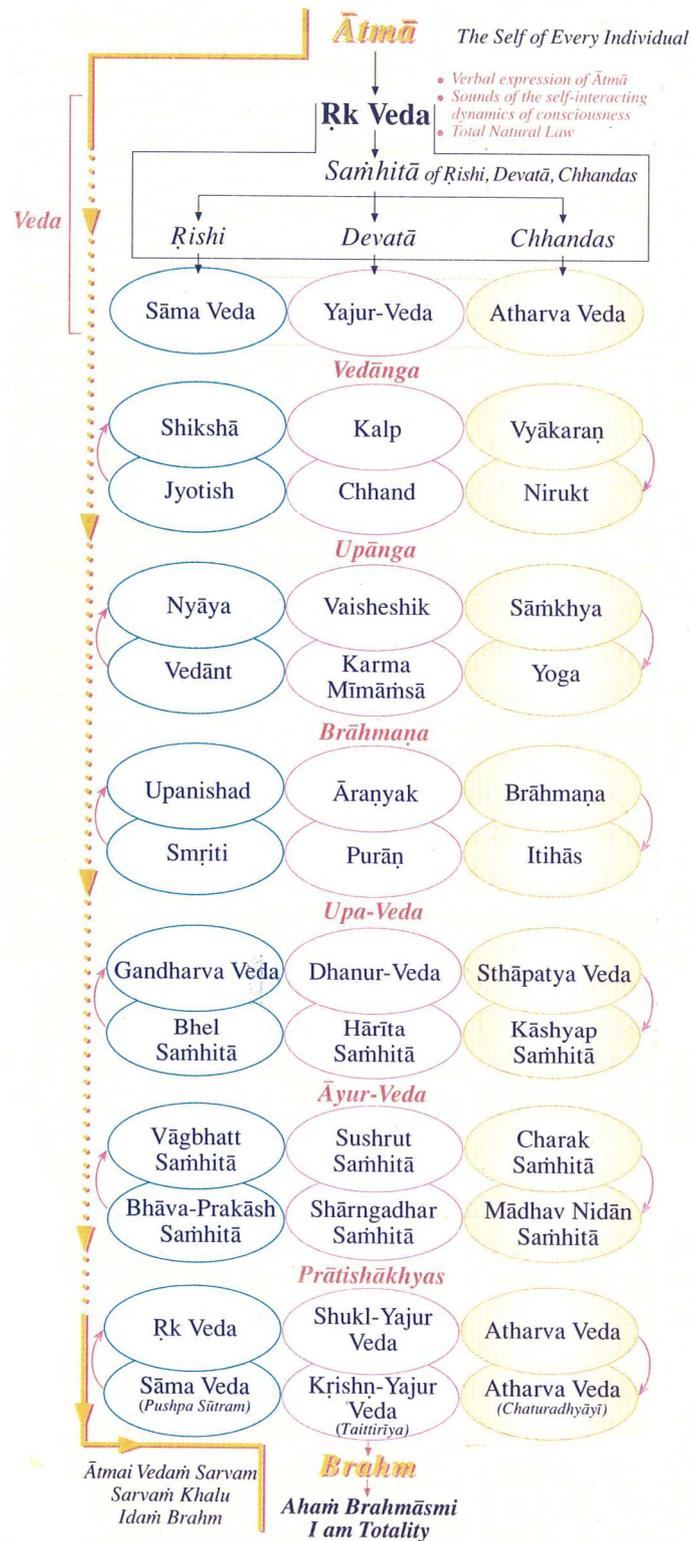
Quelle: Maharishi Vedic University, Holland

"Ayurveda" ist "Veda" von "Ayu" - das "Wissen vom Leben". "Veda" sind die Grundstrukturen der inneren Intelligenz des Organismus (Urklänge), der grundlegenden, transzendenten Bewusstseins Ebene. Ein ayurvedisches Lehrsystem das kein vollständiges theoretisches Wissen über den Veda vermittelt und das keine Möglichkeit bietet diese transzendente Ebene zu erfahren und zu beleben, bleibt oberflächlich und fragmentiert.

Die manchmal aufgetauchte Sorge um das christliche Abendland erscheint in diesem Fall ebenfalls unbegründet, da Maharishi Ayurveda nicht „indische Medizin“ bedeutet, sondern allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten des Lebens beinhaltet. Gerade bei der momentanen Flut an Ayurvedischen Wellness-Angeboten und auch dem zunehmenden Druck den westlichen "Markt" mit "Ayurveda-Angeboten" zu überfluten, erscheint medizinische Qualität dringend notwendig zu sein.

4. Die **3 GRUNDLEGENDEN SÄULEN DER MAHARISHI VEDISCHEN MEDIZIN:**

4.1 sie basiert auf dem **traditionellen, ganzheitlichen Wissen der Vedischen Wissenschaft**



Die 40 Disziplinen der Maharishi Vedischen Wissenschaft entsprechen den 40 Qualitäten des Grundzustandes des Bewusstseins - Transzendentes Bewusstsein. Sie beinhalten die 4 Hauptveden (Rik Veda, Sama Veda, Yajur Veda, Atharva Veda) und die 36 Aspekte der Vedischen Literatur (6 Vedangas, 6 Upangas, 6 Brahmanas, 6 Upa-Vedas, 6 Ayur-Veda Samhitas, und 6 Pratishakhyas).

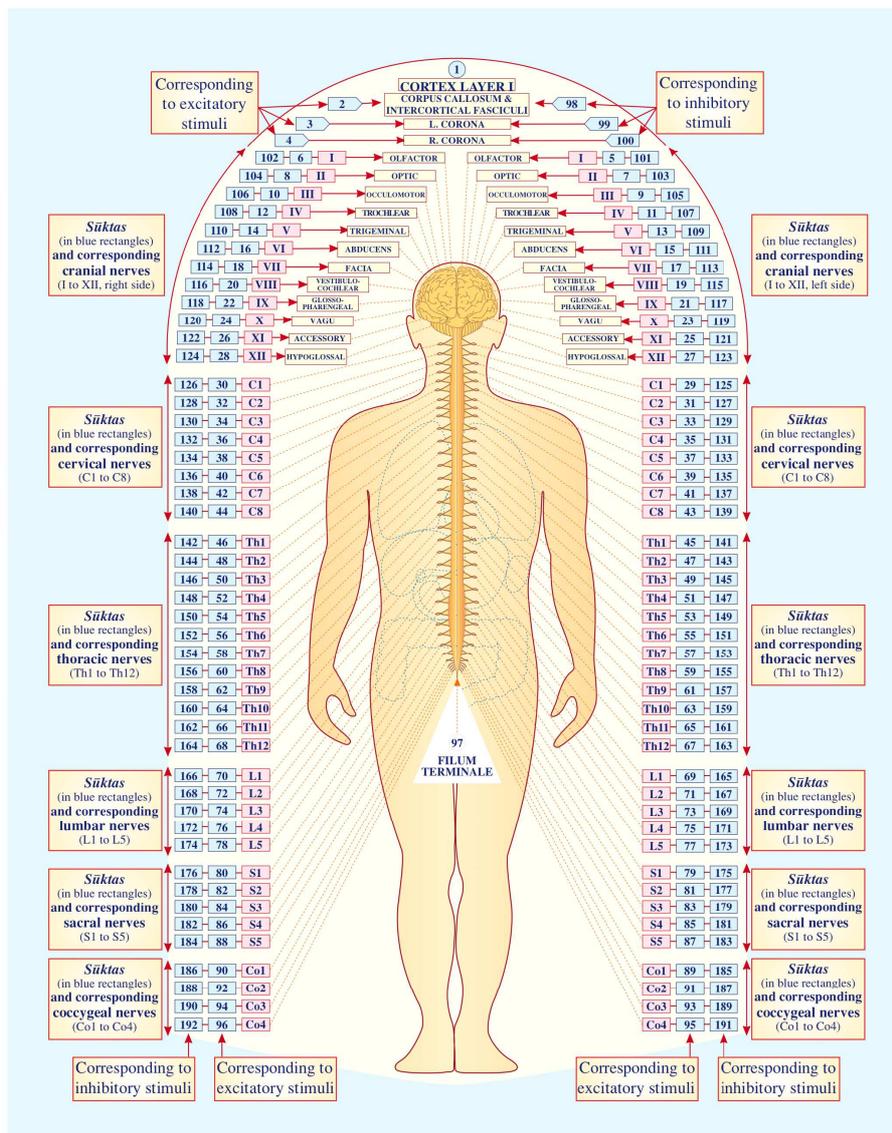
Die Entwicklung des Bewusstseins reicht von Atma, dem individuellen Selbst zu Brahm, dem kosmischen Selbst.

Quelle: Maharishi Vedic University, Holland

Neben den klassischen Texten des Ayurveda (Charak Samhita (6), Sushrut Samhita, Vagbhatt Samhita, Madhav Nidan Samhita, Sharngadhar Samhita, Bhava-Praksh Samhita, Harita Samhita, Bhel Samhita, Kashyap Samhita) sind in dem Lehrbuch von Tony Nader über Vedische Physiologie wesentliche Grundlagen der Maharishi Vedischen Medizin zusammengefasst.

4.1.1 Der menschliche Körper als Ausdruck des Veda und der Vedischen Literatur (Human Physiology - Expression of Veda and the Vedic Literature; Modern Science and the ancient Vedic Science discover the Fabrics of Immortality in the Human Physiology; Tony Nader MD, PhD. (5)

In Zusammenarbeit mit dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi hat der Neurophysiologe T. Nader in seinen Arbeiten nachgewiesen, dass die Gesetzmäßigkeiten, die den menschlichen Geist und Körper strukturieren, dieselben sind, die den Silben, Versen, Strophen, Hymnen, Mandalas der 4 Haupt-Veden und den Büchern der Vedischen Literatur Struktur verleihen.



Die Basis der Physiologie ist Veda - Intelligenz. Die Strukturen der Physiologie entsprechen daher den Strukturen des Veda und der Vedischen Literatur. Die Maharishi Vedische Medizin dokumentiert die ganzheitliche Funktionsweise des menschlichen Körpers. In dieser Abbildung ist die exakte Zuordnung der 192 Suktas des 1. Mandala des Rik-Veda zu den 192 Hirn- und Rückenmarksnerven dargestellt.

Quelle: Maharaja Adiraj Rajaraam, Tony Nader, MD, PhD; Human Physiology
– Expression of Veda and the Vedic Literature

Alle Komponenten, Organe und Organsysteme des menschlichen Körpers, einschließlich der verschiedenen Teile des Nervensystems, stimmen, entsprechend ihrer Spezialisierung, sowohl in Struktur als auch in Funktion, eins zu eins mit den 40 Bereichen des Veda und der Vedischen Literatur überein.

Damit ergeben sich auch für die Therapie neue und sehr effiziente Anwendungsgebiete. Wenn Störungen in bestimmten Teilen des Nervensystems und anderer Organsysteme auftreten, kann gezielt durch die Anwendung spezifischer Vedischer Urklangtherapien derjenige Intelligenzaspekt des Organismus angeregt werden, der die Basis für diesen spezifischen Bereich darstellt.

4.2) es liegt ein **umfangreiches Material an wissenschaftlichen Studien** vor. Mehr als 600 wissenschaftliche Arbeiten wurden allein in den letzten 40 Jahren an 250 Universitäten und Forschungsinstituten durchgeführt (im Abschnitt II über die Technik der Transzendentalen Meditation werden einige neuere Studien im Bereich Herz-/Kreislaufkrankungen vorgestellt; siehe auch www.ayurveda.at/research.htm) und

4.3) sie bietet ein **fundiertes Ausbildungsprogramm** an (Postgraduate Ausbildung mit Modulsystem: a) 5 Schnupperwochenenden, b) Standard mit 300 Lehrstunden und c) Advanced mit 1.200 Stunden); Link: www.ayurveda.at/ayurveda/ausbildung-aerzte1.htm

5. Abschließende Bemerkungen zu Teil I:

Maharishi Ayurveda ist ein natürliches, Vorsorge-orientiertes Medizinsystem, frei von negativen Nebenwirkungen. Es ist Bewusstsein-basierte Medizin, gegründet auf der jahrtausendealten Erkenntnis, dass Bewusstsein – der Veda, die Gesamtheit des Naturgesetzes – die Basis der Physiologie bildet. Dieses vollständige Medizinsystem bietet Technologien an, um Bewusstsein in der Physiologie zu beleben und dadurch Gleichgewicht im Organismus herzustellen. Maharishi Ayurveda bietet auch unterschiedliche Behandlungsformen und Verhaltensempfehlungen an, um Geist, Körper und Verhalten in Einklang mit der Intelligenz der Natur – dem Veda - zu bringen. Damit wird eine natürliche und effektive Prävention von Krankheiten und Förderung ganzheitlicher Gesundheit erreicht.

Maharishi Vedische Medizin spricht die Ursache aller gesundheitlichen Probleme an und nicht nur ihre Symptome. Sie stellt die Balance im Organismus wieder her, in dem sie das ganzheitliche Wissen in der Physiologie belebt – und zwar auf der Ebene des Grundzustandes des Bewusstseins, der Basis unserer Physiologie.

„Wenn die gesamte Intelligenz des Naturgesetzes – der Veda – in der Physiologie lebendig ist, existiert perfekte Synchronie zwischen dem Funktionieren jeder einzelnen Zelle, dem Funktionieren des Körpers und dem Funktionieren des Kosmos als ganzes - zwischen individueller Intelligenz und kosmischer Intelligenz. In diesem Zustand vollständiger Integration sind alle Gedanken und Handlungen spontan in Einklang mit dem Naturgesetz und die Menschen erfreuen sich perfekter Gesundheit.“

Maharishi Mahesh Yogi

Die große Herausforderung unserer modernen Gesellschaft besteht darin, ob wir mit all unserem technischen Fortschritt in der Lage sein werden, gesunde Menschen und eine gesunde, friedliche Welt zu schaffen. Unsere Zeit erfordert neue, ganzheitliche und innovative Lösungsansätze - auch und besonders im Gesundheitswesen. Die Zusammenarbeit der traditionellen und der komplementären Medizin scheint der einzig sinnvolle Weg zu sein, die hohe Qualität unseres Gesundheitssystems auf Dauer zu sichern und dem Ziel der Vedischen Medizin näher zu kommen: eine krankheitsfreie, friedliche Gesellschaft zu schaffen.

LITERATUR – Maharishi Ayur-Veda

- 1) Maharishi Ayurveda Lehrbuch in deutscher Sprache: Handbuch Ayurveda,
Dr. med. E. Schrott, Dr. med. W. Schachinger; Haug Verlag, ISBN 3-8304-2106-0
- 2) Contemporary Ayurveda, Medicine and Research in Maharishi Ayurveda;
Hari Sharma, M.D., FRCP, Christopher Clark, M.D., Churchill Livingstone, ISBN 0-443-05594-7
- 3) Ayurveda für jeden Tag
Dr. med. E. Schrott, Goldmann Verlag (TB), ISBN 978-3-442-16131-7
- 4) Standardwerk über den theoretischen Aspekt der Maharishi Vedischen Medizin:
Human Physiology: Expression of Veda and the Vedic Literature, A Textbook of Life;
T. Nader, MD, PhD, ISBN 81-7523-017-7
- 5) Traditionelle Lehrbücher des Ayurveda:
Caraka Samhita, Sharma/Bhagwan Dash, Chowkhamba Sanskrit Stud., Vol. XCIV, Varanasi, India
- 6) Aufbruch zur Stille, Maharishi Ayurveda - eine leise Medizin für eine laute Zeit
Dr. med. Ulrich Bauhofer, Lübbe Verlag, ISBN 3-7857-0873-4
- 7) Ayurveda – Kursbuch für Mutter und Kind
Dr. Karin Pirc, Lübbe Verlag, 1996
- 8) Kochen nach Ayurveda
Dr. Karin Pirc, Wilhelm Kempe, Mosaik Verlag
- 9) Die köstliche Küche des Ayurveda
Dr. med. E. Schrott, Mosaik Verlag, 1997
- 10) Himmlisch kochen und leben im Einklang mit dem Veda
Frank W. Lotz, ISBN: 3-930264-34-X



YOGA – TRANSZENDENTALE MEDITATION

Die praktische Erfahrung des Grundzustandes des Bewusstseins – des Veda - der transzendenten Ebene der Intelligenz der Natur

"Die abendländische Kultur ist mehr von der Reflexion, die asiatischen Kulturen sind mehr von der Meditation bestimmt. Die Begegnung beider erscheint mir manchmal als das eigentliche weltgeschichtliche Ereignis der gegenwärtigen Jahrhunderte."

(Carl Friedrich von Weizsäcker, Physiker und Philosoph)

Yoga ist eine der vierzig Disziplinen der Vedischen Wissenschaft. **„Yoga“ bedeutet „Einheit“** – das in sich zur Ruhe kommen in der transzendenten, unmanifesten Ebene des eigenen Selbst (Atma) und „Eins-Sein“ mit allem - mit der Grundlage des gesamten Universums.

Die Erfahrung von „Yoga“ ist die Erfahrung absoluter Stille – Gedankenfreiheit - und gleichzeitig absoluter Wachheit (ruhevolle Wachheit): die Grunderfahrung des Lebens. Dieser Zustand wird im Yoga – neben Wachen, Träumen und Schlafen - als der 4. Hauptbewusstseinszustand bezeichnet (Turiya Chetana, Transzendentes Bewusstsein). Die Entwicklung höherer Bewusstseinszustände bedeutet die Integration des Transzendentalen Bewusstseins mit dem Zustand des Wachens, Träumens und Schlafens. Das höchste Ziel der menschlichen Evolution ist die Entwicklung von Einheitsbewusstsein, oder Brahmi Chetana.

Man unterscheidet **verschiedene Wege des Yoga**:

- Sankhya Yoga, den Weg des Wissens
- Karma Yoga, den Weg der Handlung
- Bakti Yoga, den Weg der Hingabe
- Hatha Yoga, den körperlichen Weg des Yoga (Körper Stellungen = Yoga Asanas)
- Dhyana Yoga, den Weg der Meditation

Die anstrengungsloseste Form des Yoga ist die Technik der Transzendentalen Meditation (Originalmethode nach Maharishi Mahesh Yogi) – sie wird daher auch als der „Königliche Weg“ bezeichnet.

Die TM-Technik, wie sie abgekürzt bezeichnet wird, hat wie der Yoga selbst eine jahrtausendealte Tradition. Sie wird nach Anleitung des Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi seit ca. 50 Jahren - von speziell ausgebildeten und autorisierten Lehrern für Transzendente Meditation - unterrichtet.

Das Erlernen der TM-Technik ist nicht an bestimmte Glaubensinhalte, eine bestimmte Weltanschauung, bestimmte intellektuelle Fähigkeiten, ein besonderes Konzentrationsvermögen oder eine bestimmte körperliche oder psychische Verfassung gebunden. An die Wirkungen der TM-Technik muss man nicht glauben, um sie erfahren zu können.

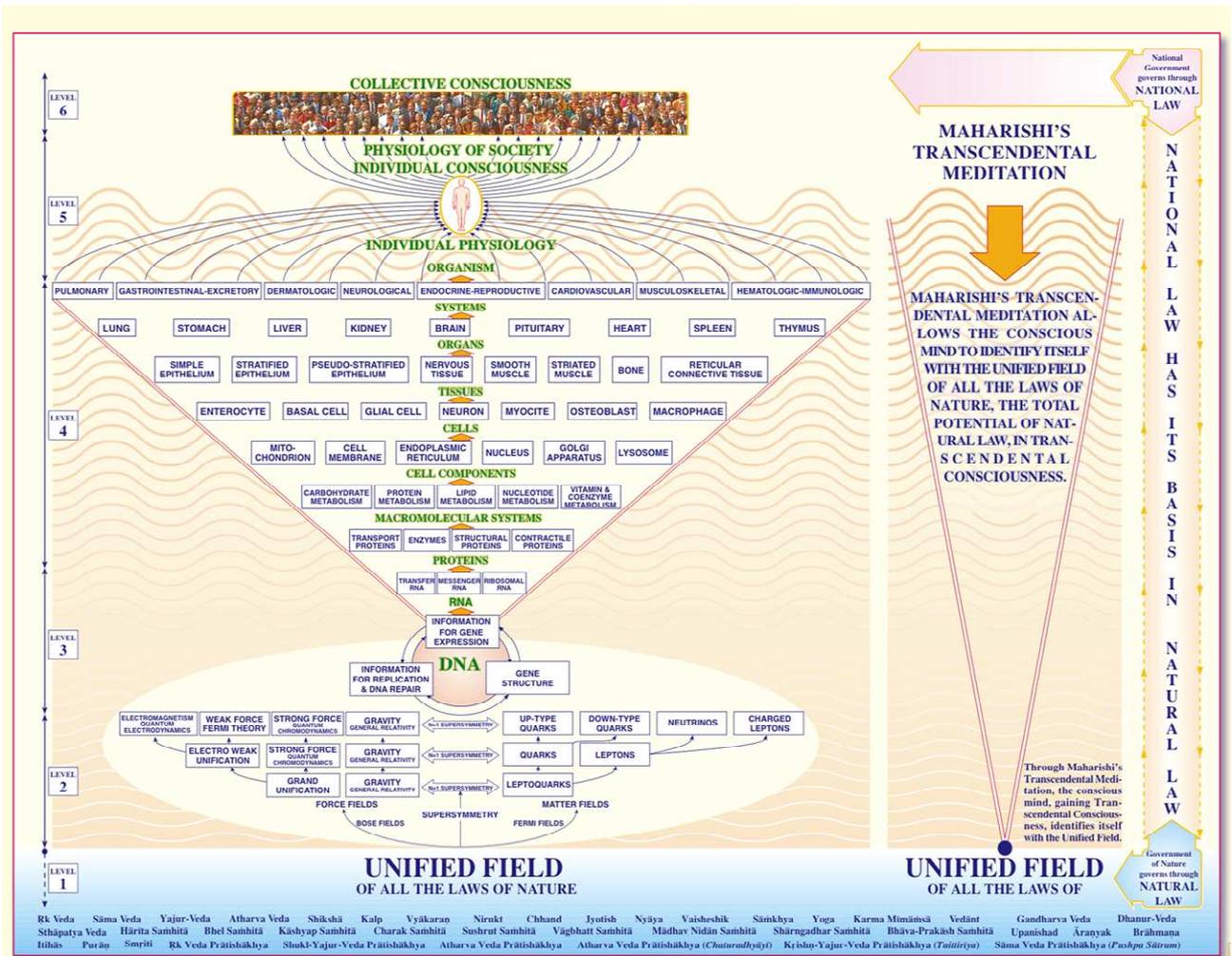
Parallelen zwischen den Einheitlichen Feldtheorien der modernen Quantenphysik und dem Grundzustand des Bewusstseins der jahrtausendealten Vedischen Wissenschaft

Die Naturwissenschaft ist seit langer Zeit bemüht, eine "Urformel", wie Einstein es ausdrückte, zu entwickeln, mit deren Hilfe alle Phänomene der Natur beschrieben werden können. Gerade in den letzten Jahren kam die moderne Physik diesem Ziel durch die Ausarbeitung der "Einheitlichen Feldtheorien" (Superstringtheorie) näher, die als Grundlage aller gesetzmäßig ablaufenden Prozesse und Manifestationen in der Natur ein abstraktes Feld postulieren, das in sich die dafür notwendige unendliche Energie und Intelligenz beinhaltet.

In der jahrtausendealten Vedischen Wissenschaft wird dieses Feld reiner Intelligenz zugleich als der Grundzustand des menschlichen Bewusstseins beschrieben (Transzendentes Bewusstsein).

EINHEITLICHES FELD ALLER NATURGESETZE = VEDA

- DIE GRUNDINTELLIGENZ DES LEBENS
 - DIE BASIS DES GESAMTEN UNIVERSUMS
- Physiologie-Chart



In dieser Abbildung über die menschliche Physiologie werden auf der linken Seite die verschiedenen materiellen Funktionsebenen des Organismus dargestellt: die Ebene der Organsysteme, der Organe, der Gewebe, der Zellen, der Zellkomponenten, u.a. mit dem Zellkern, der Informationszentrale der Zelle; die Information ist in den Makromolekülen, der DNS gespeichert, die wiederum aus kleineren Bausteinen, den Atomen und subatomaren Teilchen aufgebaut ist. Auf diesem Weg zunehmender Vereinheitlichung und Abstraktion erreicht man schließlich die Ebene des Einheitlichen Feldes, ein Feld reiner Intelligenz und Energie – die Grundlage an der Basis unserer Physiologie.

In dem Schaubild ist auch noch dargestellt, dass die einzelnen Menschen die „Zellen“ darstellen für einen größeren Organismus - die Physiologie der Gesellschaft.

Auf der rechten Seite ist der Weg des Geistes während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation dargestellt – der Vorgang des Transzendierens beginnend von der Ebene des bewussten Denkens bis zur Erfahrung des Grundzustandes des Bewusstseins – der Ebene des Einheitlichen Feldes aller Naturgesetze, wie sie von der modernen Quantenphysik beschrieben wird. Diese erfüllende Erfahrung ist verbunden mit vollkommener Stille bei gleichzeitiger Wachheit. Sie wird im Yoga als Zustand reinen Seins, reinen Bewusstseins, als das Selbst – Atma - beschrieben (Quelle: Maharishi Vedic University, Holland).

Bewusstseinsentwicklung – die unabdingbare Voraussetzung für individuelle und kollektive Gesundheit

Die moderne Forschung – ausgelöst durch die Integration der jahrtausendealten Vedischen Wissenschaft und der modernen Naturwissenschaft (allen voran der Quantenphysik) – hat gezeigt, dass es einen alles entscheidenden Faktor gibt, der im „Mainstream-Denken“ unserer Gesellschaft bisher nicht berücksichtigt wurde: die Rolle des individuellen und des kollektiven Bewusstseins (Hagelin J.S., Is consciousness the unified field? A field theorists perspective; Modern Science and Vedic Science, 1, 29-87, 1987).

Bewusstsein in seinem transzendenten Grundzustand bildet als unendliches, abstraktes Intelligenzfeld die Basis für jeden ordnenden, harmonisierenden, selbstheilenden und damit evolutionären Prozess in der Natur. „Transzendentes Bewusstsein“ ist der „Prime-Mover“ jedes Lebensprozesses. Es bildet die Grundlage für das Denken und Handeln der einzelnen Menschen genauso, wie für gruppenspezifische Prozesse in einem Kollektiv, z.B. in der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz, in einer Stadt, einem Land, oder in der Welt als ganzes.

Das „Klima“ in einer Gruppe von Menschen und in der menschlichen Gesellschaft als ganzes ist primär abhängig vom Maß an Kohärenz des kollektiven Bewusstseins. Wenn also die Kohärenz, d.h. die Ordnungsparameter hoch sind, erfahren evolutionäre Prozesse mehr Unterstützung und das Stressniveau im Kollektiv ist niedrig - und umgekehrt („In der Umgebung von Yoga lösen sich feindliche Tendenzen auf“; Yoga Sutra, 2.35, Maharishi Patanjali). Mit diesem ganzheitlichen Ansatz besteht eine neue, direkte und effiziente Möglichkeit, Stress, Fehlverhalten und Gewalt auf individueller und auf kollektiver Ebene abzubauen. Damit ergibt sich ein völlig neuer, kausaler Problemlösungsansatz für die Entwicklung einer gewaltfreien, friedlichen und gesunden Gesellschaft.

Der Weg, die Ebene Transzendentalen Bewusstseins zu erfahren und zu beleben, ist die von dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi wiederentdeckte jahrtausendealte Yogatechnik mit dem Namen „Transzendente Meditation“ (TM). Umfangreiches wissenschaftliches Studienmaterial belegt die Wirksamkeit dieses ganzheitlichen Bewusstseinsansatzes für den einzelnen Menschen und für die Gesellschaft als ganzes (www.ayurveda.at/research.htm; www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm_start.htm; siehe Absatz „Wissenschaftliche Studien“).

DIE VEDISCHE TRADITION – DIE EWIGE TRADITION VOLLSTÄNDIGEN WISSENS - DAS WISSEN ÜBER DIE GRUNDGESETZMÄSSIGKEITEN DES LEBENS



Der Vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi

Es gibt keine Jahreszahl die den Beginn der Vedischen Wissenstradition datieren kann. In den Jahrtausende-alten Vedischen Texten wird berichtet, dass die **Grossen Seher** Indiens, die **Maharishis**, den VEDA - die Gesetzmäßigkeiten des Lebens - auf der grundlegenden, transzendenten Ebene ihres eigenen Bewusstseins „geschaut“ haben.

Die Zeit bringt es mit sich, dass Teile dieses Basis-Wissens über das Leben verloren gehen. Dies erfordert es, dass zu bestimmten Zeiten Maharishis in die Welt kommen, um die Ganzheit der Vedischen Wissenschaft wieder herzustellen. In unserer Generation war es Maharishi Mahesh Yogi der von Seinem Meister Guru Dev in die Grundlagen des Vedischen Wissens eingeführt wurde und diese Aufgabe der Erneuerung des Wissens übernommen hat.

Maharishi hat die Vedische Medizin, einschließlich des Yoga, auf ihre Wurzeln zurückgeführt - auf den Veda. Veda sind die grundlegenden Intelligenzstrukturen auf der transzendenten Ebene des Bewusstseins - die Basisstrukturen des Lebens - die Naturgesetze in ihrer unmanifesten Form.

Mit diesem vollständigen Wissen über die Grundgesetze des Lebens – die Maharishi Vedische Wissenschaft - ist es für jeden Menschen möglich, sein unbegrenztes Bewusstseins-Potential voll zu entwickeln und ein Leben in Gesundheit, Glück und Frieden zu leben.

Maharishi Ayurveda, Maharishi Jyotish (Vedische Astrologie), Maharishi Sthapatya-Veda (Vedische Architektur) und Maharishi Yoga, einschließlich der Technik der Transzendentalen Meditation haben sich inzwischen als Markennamen in der Fachwelt etabliert.

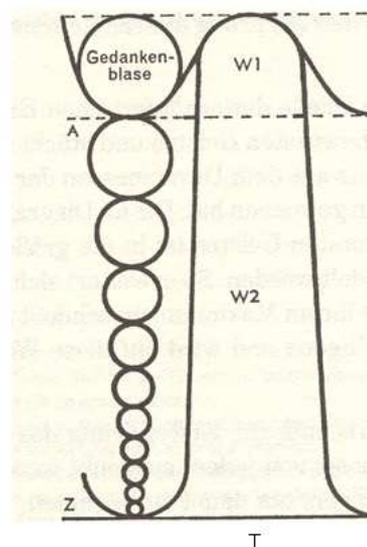
Mechanismus der TM-Technik:

Während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation erfährt der Geist anstrengungslos feinere Stadien des Denkens. Er überschreitet – transzendiert – den feinsten gedanklichen Impuls und ruht in einem Zustand vollkommener Stille, bei gleichzeitiger innerer Wachheit (Transzendentes Bewusstsein).

Der Mechanismus der TM-Technik

Ebene des bewussten Denkens (W 1)
Horizontales Denken

Nicht bewusste Denkebene (W 2)



Transzendente Meditation führt den Geist von der Ebene des bewussten Denkens (W 1) zur Quelle des Denkens (T), einem Zustand ruhevoller Wachheit: Vorgang des Transzendierens, **Vertikales Denken**

Quelle des Denkens - Absolute Stille und vollkommene Wachheit
Grundzustand des Bewusstseins – Einheitliches Feld aller Naturgesetze
Reines Sein - **Transzendentes Bewusstsein**
SELBST - ATMA

Die Technik der Transzendentalen Meditation führt den Geist von der Ebene des bewussten Denkens (W1) zur Quelle der Gedanken, der Ebene des Transzendentalen Bewusstseins - einem Zustand vollkommener Stille bei gleichzeitiger Wachheit. Diese absolute Lebensebene wird auch als reines

Sein, das Selbst oder Atma bezeichnet. Der Vorgang nennt sich „transzendieren“ – das Überschreiten verschiedener Aktivitätsebenen des Geistes (Quelle: ÖGAM, Dr. Krenner, Wien)

Die Fähigkeit, diese Meditationstechnik auszuüben, ist unserer Physiologie angeboren. Der Vorgang, der während der TM-Praxis abläuft, ist anstrengungslos und unterscheidet sich grundsätzlich von dem der Konzentrations- und Kontemplationstechniken. Die TM-Technik wird zweimal täglich 15 - 20 Minuten praktiziert. Man sitzt dabei bequem auf einem Stuhl und hat die Augen geschlossen.

Während des Vorgangs dieser Meditationstechnik wird der Geist still, bleibt dabei jedoch vollkommen wach. Es kommt zu einer tiefen Entspannung von Geist und Körper. In dieser tiefen Ruhe der Meditation, die nach wissenschaftlichen Untersuchungen etwa doppelt so tief ist, wie die des Tiefschlafes, kann der Organismus Stresse, Verspannungen und Blockaden abbauen; er kann sich regenerieren und "ordnen" - d.h. gesund werden.

Transzendieren – der Grundprozess des Lebens

Der Vorgang des Transzendierens wird in den unterschiedlichen Kulturen als der zentrale Prozess des Lebens beschrieben – als „Erkenne dich Selbst“ (Die Erkenntnis der „Innenwelt“ dient als Zugang zur Problemlösung in der „Außenwelt“), als "religare", "rück-verbinden", "wieder-vereinigen" mit dem Göttlichen im Menschen, mit der umfassenden Intelligenz (Veda), die alle Vorgänge in der Natur steuert. Die bewusste Verbindung mit diesem grundlegenden Intelligenzfeld garantiert den Aufbau und die Erhaltung von Kohärenz und Ordnung. Gesundheit ist daher ein Ordnungszustand der sich nur von „innen heraus“ entwickeln kann. Die Maharishi Vedische Medizin bietet für die Aufrechterhaltung der Verbindung mit diesem transzendenten, absoluten, innersten Bereich des Menschen - seinem Selbst (Atma) - spezielle Bewusstseinsttechnologien an - allen voran die Technik der Transzendentalen Meditation - sie stellen damit den zentralen Ansatz zur Förderung und Aufrechterhaltung ganzheitlicher Gesundheit dar.

Die TM-Technik unterstützt im Zusammenhang mit diesem grundlegenden Verständnis des Begriffes „religare“ jede Form menschlichen Bemühens, umfassendes Wissen über das Leben zu erhalten und dem eigentlichen Ziel des Menschen näher zu kommen, ein gesundes, harmonisches Leben im Einklang mit der Natur leben zu können – unabhängig ob man den Weg der Wissenschaft, der Kunst oder der Religion beschreitet.

- * Tao Te Ching:
„Derjenige der andere kennt ist weise, derjenige der sich selbst kennt ist erleuchtet“.
- * Bibel, Neues Testament:
„Das Königreich Gottes ist in Dir“.
- * Tao:
„Die Natur des Menschen ist die Natur des Himmels“ (Yin Fu Ching 1:3-4).
- * Plotinus, 205 – 270 v.Chr.:
„Der Bereich der Wahrheit ist nicht etwas außerhalb von uns – es ist in uns“.
- * C.G. Jung:
„Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen blickt, erwacht“.

Stellungnahmen zur TM-Technik aus den Bereichen Wissenschaft, Wirtschaft, Medizin, Kunst, Politik und Religion:

1) **Wissenschaft**

Bruno Buchberger: *„Die regelmäßige Erfahrung tiefer Stille durch Meditation ist ein wichtiger Beitrag - wenn nicht der wichtigste - zur geistigen, seelischen und körperlichen Leistungsfähigkeit, zu Ausgeglichenheit, Lebensfreude und zur Bereitschaft, gesellschaftliche Verantwortung zu tragen. Unter den verschiedenen Entspannungs- und Meditationstechniken, die ich erlernt habe, hat sich für mich die auf der Vedischen Tradition aufbauende sogenannte Transzendente Meditation, wie sie von Maharishi Mahesh Yogi praktisch aufbereitet wurde, als die einfachste, klarste und*

wirkungsvollste erwiesen. In einer pluralistischen und globalen Welt schätze ich an dieser Technik auch ihre weltanschauliche Unabhängigkeit. Was zählt, ist die individuelle Erfahrung von immer tieferen Schichten des Bewusstseins, die mehr und mehr auch als gemeinsame Erfahrung der Menschheit und damit auch Grundlage einer friedlichen Welt erlebt wird."

(**Herr Dr. Dr. h.c. mult. Bruno Buchberger** ist Professor für Computer-Mathematik, Mitglied der Academy of Europe und Österreicher des Jahres 2011 im Bereich Forschung (Die Presse)

2) Wirtschaft

Ramani Ayer: *"Ein Mensch in einer leitenden Position muss in der Lage sein in die Zukunft zu sehen, d.h. zukünftige Trends zu erfassen – mutige, positive Ideen zu entwickeln und anspruchsvolle Ziele zu setzen. Er muss die Fähigkeit besitzen in eindeutigen, realen Begriffen zu verstehen, was auf der Basisebene seines Geschäftes vor sich geht – wo sind die Stärken, die Schwächen, die Chancen und die Herausforderungen. Ich praktiziere die Technik der Transzendentalen Meditation seit mehr als 30 Jahren. Sie hat mir wesentlich geholfen, meine Leistung konstant zu verbessern. Sie hat mir geholfen mit Stress besser fertig zu werden und mit den Belastungen des Lebens besser umzugehen. Und ich bin fest davon überzeugt, dass die TM-Praxis mir geholfen hat einen ruhigen Geist und kühlen Kopf zu bewahren – sie hat es mir ermöglicht gelassen zu bleiben, gleichgültig was passiert ist."*

(**Mr. Ayer war Generaldirektor von "The Hartford"**, einem der größten Finanzdienstleistungs- und Versicherungsunternehmen der USA; Mr. Ayer hat sich inzwischen aus dem aktiven Geschäft zurückgezogen)

Ray Dalio ist Gründer des 1.200 Mitarbeiter starken **Finanzimperiums Bridgewater** in Westport, Connecticut, USA, verwaltet 122 Milliarden Dollar und praktiziert seit 1968 Maharishi Transzendente Meditation. Über die 20 Minuten, die er regelmäßig für Transzendente Meditation aufwendet, sagt er: *"Das hilft mir, klarer und kreativer zu denken"*. (Quelle: Financial Times Deutschland, 10. September 2011)

3) Medizin

Wolfgang Schachinger: *"Die Technik der Transzendentalen Meditation hilft mir selbst, Belastungen in meinem Ordinationsalltag ohne negative Auswirkungen bewältigen zu können und gleichzeitig meine Offenheit gegenüber den Sorgen und Problemen der Patienten zu bewahren. Meine Erfahrungen in meiner Praxis bestätigen außerdem, dass die TM-Technik bei vielen Krankheitssymptomen eine sinnvolle und wirksame therapeutische Unterstützung darstellt – dies wird auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien dokumentiert. Viele Patienten profitieren schnell und nachhaltig bei chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Migräne, Erschöpfungssymptomen, Burnout-Syndrom und vielen anderen Zivilisationskrankheiten. Das Haupteinsatzgebiet der Technik der Transzendentalen Meditation ist die Vorsorgemedizin. Damit ist die TM-Technik ein wesentlicher Aspekt eines zukünftigen, modernen und kostengünstigen Gesundheitssystems basierend auf einer vorsorgeorientierten Ganzheitsmedizin."*

(**Herr Dr. Wolfgang Schachinger** ist Allgemeinmediziner, Leiter einer kassenärztlichen Gemeinschaftspraxis und einer Maharishi Ayurveda Klinik in Ried i.I./OÖ. Dr. Schachinger ist Lehrer der Technik der Transzendentalen Meditation (Originalmethode nach Maharishi Mahesh Yogi), Maharishi Ayurveda Arzt und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Maharishi Ayurveda Medizin)

Gary Kaplan: *"Die TM-Technik erlaubt dem Geist zur Ruhe zu kommen und einen Zustand innerer Geordnetheit und Stille zu erfahren, in dem die linke und rechte Gehirnhemisphäre, sowie die frontale und occipitale Region beginnen in Harmonie miteinander zu arbeiten. Diese Gehirnwellenkohärenz steht in direkter Verbindung mit Verbesserungen im Bereich des Gedächtnisses, der Fähigkeiten Probleme zu lösen und klare Entscheidungen zu treffen. In Wirklichkeit hängt die Leistungsfähigkeit des Gehirns von seiner kohärenten, geordneten Funktion ab. Und diese Veränderungen in der Gehirnfunktion wirken sich auf den Rest der Physiologie aus –*

erhöhter Blutdruck normalisiert sich, das Herz wird leistungsfähiger und die Gesundheit insgesamt verbessert sich."

(Dr. Kaplan, M.D., Ph.D. ist Neurologe und a.o. Professor für klinische Neurologie an der New York University School of Medicine. Er erhielt eine Auszeichnung (Albert H. Douglas Award) von der Ärztesgesellschaft des Staates New York für besondere Erfolge als klinischer Lehrer, der besonders daran interessiert ist, die Qualität der Ärzteausbildung zu verbessern)

4) Kunst

Neben bekannten Künstlern, wie z.B. dem **Filmmacher David Lynch** (er gründete eine eigene Stiftung, um den Unterricht der TM-Technik im öffentlichen Schulsystem zu unterstützen, www.davidlynchfoundation.org), dem **Ex-Beatle Paul McCartney**, der **TV-Moderatorin Oprah Winfrey**, oder dem **Regisseur Martin Scorsese**, praktiziert auch der **Schauspieler und Regisseur Clint Eastwood** seit über 40 Jahren die Technik der Transzendentalen Meditation.

Er sprach über die TM-Technik in einer Video-Botschaft, die er anlässlich einer Veranstaltung der David Lynch Foundation aufgezeichnet hatte. Die Veranstaltung hatte den Namen "Operation Warrior Wellness" und war Teil einer landesweiten Initiative mit dem Ziel, die TM-Technik den vielen tausenden US-Kriegsveteranen zur Verfügung zu stellen, die unter post-traumatischen Stresssymptomen leiden (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD).

"Ich bin ein großer Förderer der Transzendentalen Meditation. ... Ich glaube sie ist ein großes Werkzeug für jeden Menschen – ein Werkzeug gegen Stress. Stress tritt überall im Leben auf, aber speziell wenn man an die Frauen und Männer der kämpfenden Truppe unseres Militärs denkt, ... glaube ich, ist TM eine große Hilfe. Es gibt genügend Studien die zeigen, dass Transzendente Meditation, oder TM wie sie abgekürzt bezeichnet wird, etwas ist, das für jeden Menschen hilfreich und nützlich sein kann. ... Ich glaube, es ist ein großes System, das man allgemein im Leben anwenden kann – warum hätte ich sonst die TM all die Jahre praktiziert?"

Mr. Eastwood sprach im Jahre 1975 zum ersten Mal über die TM-Technik in der Öffentlichkeit, als er gemeinsam mit Maharishi Mahesh Yogi in der "The Merv Griffin Show" im US-Fernsehen auftrat.

In einem Interview des GQ Magazine im Dezember 2009 wurde Mr. Eastwood gefragt, ob er nach wie vor die TM-Technik praktiziere. Er antwortete mit der für ihn typischen, einfachen und direkten Art:

"Zweimal täglich; es funktioniert großartig; es gibt mir die Möglichkeit meine Gedanken zu sammeln; ich bin sehr gewissenhaft was das Meditieren angeht, speziell wenn ich arbeite."

5) Politik

William Hague (Interview mit Ann Treneman in "The Sunday Times", 17.4.2010): "... Als ich ihn u.a. über Transzendente Meditation befragte, die er seit seiner Zeit als Student praktiziert, verwarf er die Idee, dass daran irgendetwas Mystisches wäre. „Ich bin ein praktischer Mensch,“ bemerkte er. Er praktiziere die TM, weil sie ihn ruhiger und entspannter mache, er weniger Kopfschmerzen hätte und besser schlafen würde."

(Rt. Hon. William Hague, MP, ist **Außenminister der gegenwärtigen Regierung in Großbritannien** (First Secretary of State for Foreign and Commonwealth Affairs), self-made Millionär und Bestseller-Autor)

6) Religion

Die Technik der Transzendentalen Meditation ist als Yoga-Meditation mit ihren Wurzeln in der Vedischen Tradition keine Religion, religiöse Handlung, oder Teil eines religiösen Systems. Sie wird von Vertretern aller großen Religionen praktiziert. Nachdem in der Vergangenheit immer wieder Missverständnisse über die TM-Technik von Seiten der Amtskirchen speziell im deutschsprachigen Raum aufgetaucht sind, werden hier einige **Stellungnahmen** zu dem Thema „TM und Religion“ angeführt (www.ayurveda.at/yoga/fachinfo/fachinfo_religion/frm_start.htm):

1) **Bernhard Müller-Elmau**, Schloss Elmau, schreibt in seinem Buch „**Kräfte aus der Stille**“ (Econ Verlag):

„Die TM kann nur deshalb eine allgemeine, natürliche Versenkungsweise sein, weil der Übende alle Denkinhalte transzendiert (d.h. überschreitet). Andernfalls bliebe sein Bewusstsein mit vorgefertigten, selbst-erzeugten oder einheitlich gebotenen Sinngebungen besetzt - so edel diese auch immer sein mögen - und er würde nicht zum Reinen Gewahrsein (Grundzustand des Bewusstseins, Transzendentes Bewusstsein, Quelle der Gedanken) gelangen. ... Die Sorge, dass ein zeitweiliges Freisein von Gedanken dem Christengott gefährlich werden kann, ist deshalb unbegründet, weil bekanntlich auch im Tiefschlaf für viele Stunden weder religiöse noch antireligiöse Gedanken auftreten. Und doch wachen wir am nächsten Morgen mit all unseren Überzeugungen auf, zu denen wir in der jeweiligen Kultur-, Alters- und Reifestufe gekommen sind. Warum sollte die Erfahrung des Reinen Gewahrseins bedenklich sein, ist es doch die natürliche Grundlage aller Gedanken und Gefühlsinhalte? Wen sonst sollten wir in der Stille antreffen können als unser eigenes Selbst in seinem ursprünglichen reinen Wert?“

2) **OSB Adrian B. Smith**, Herausgeber des Buches „**TM - eine Methode für Christen**“; röm.-kath. Ordenspriester; war 15 Jahre als Missionar in Afrika tätig; erlernte die TM-Technik 1976 und TM-Fortgeschrittenentechniken 1978:

„Die Erfahrung innerer Stille ist eine universale menschliche Eigenschaft“.

(Das Buch ist derzeit vergriffen; als pdf-Datei ist es im Internet unter www.ayurveda.at, Kopfleiste „Meditation/Yoga“, Navigationsleiste „Fachinformation“, „TM und Religion“ abrufbar).

3) **Pater Len Dubi** ist katholischer Priester und leitet die Pfarre St. Victor in Calumet City, Illinois/USA (www.stvictorcc.org). Pater Dubi praktiziert die TM-Technik seit mehr als 35 Jahren: *„Für mich ist Transzendente Meditation eine Technik, die meine religiöse Bindung vertieft. Jeden Morgen vor der Messe meditiere ich. Ich bin sehr viel klarer, konzentrierter und in meinem Inneren sehr viel stiller. Die TM ist in vielerlei Hinsicht sehr praktisch. Sie gibt uns ein Werkzeug mit dem wir zu dieser tiefen Ebene gelangen können - dies bereichert unser Verständnis. Es gibt unserem Gebet mehr Macht. Und wir finden den bewussten Kontakt zu dieser Macht, die größer ist als wir selbst.“*

Für Christen ist dies der Heilige Geist und die Erkenntnis, dass dieser in uns ist. Paulus sagt, dass wir in Christus sind und das ist es. Aber wie kommt man dort hin? ... Es kann nicht nur das Rezitieren von Wörtern sein. Aber wenn man stiller wird und immer tiefer und tiefer und tiefer geht. Und dann sieht man die Leute ... wie sie tiefer kommen. Und es ist so wichtig, dass die Leute diesen Zugang haben; wo sie diese Erfahrung machen können. Ich weiß, dass ich diese Erfahrung habe. Dadurch bin ich ein besserer Mensch, ein besserer Christ, ein besserer Pfarrer - durch diese Technik.“

Pater Dubi praktiziert die TM-Technik als ein Mittel, um sich selbst zu zentrieren und um mit sich selbst in Kontakt zu kommen - für ein tieferes und stilleres Gebet. Pater Dubi empfiehlt TM als einen Weg, um mit Gott intensiver in Verbindung zu sein. Es ist ihm bewusst, dass auf Grund der Vorurteile der Amtskirche wenige katholische Priester Transzendente Meditation empfehlen. Pater Dubi hat jedoch das Gefühl, dass seine Aussagen über die TM-Technik andere gläubige Menschen darin unterstützen können, die Technik zu erlernen und es damit zu ermöglichen, ihre religiöse Erfahrung und ihr Gebet zu vertiefen.

4) **Rabbi Alan Green** ist Senior Rabbi der Shaarey Zedek Congregation in Winnipeg, Manitoba, Canada. Er praktiziert das TM- und TM-Sidhi Programm seit mehreren Jahren (betr. TM-Sidhi Programm siehe Homepage: TM-Fortgeschrittenenprogramme):

„Praktisch gesprochen habe ich eine zunehmend spontane Fähigkeit erfahren, das Richtige auf richtige Art und Weise und zur richtigen Zeit zu sagen, so dass ein Maximum an Positivität für alle Beteiligten entsteht. Viel meiner Arbeit ist dem Planen und der Durchführung von emotional gefärbten Zeremonien im Zusammenhang mit Lebensübergängen gewidmet. Ich schreibe meine Fähigkeit, den richtigen Ton bei diesen Events zu finden, der Entwicklung von Geist, Herz und Seele zu, die durch die Ausübung des TM- und TM-Sidhi Programms, einschließlich dem Yogischen Fliegen, begünstigt wird.“

Selbstverständlich hatte das TM- und TM-Sidhi Programm auch einen grundlegenden Einfluss auf den spirituellen Bereich meines Lebens. Ich bezweifle ernsthaft, dass ich jemals fähig gewesen wäre mich am jüdischen religiösen Leben zu beteiligen - geschweige denn andere Menschen in diese Richtung zu führen - ohne den erweiterten Blick der unbegrenzten Bewusstheit zu haben, der durch die Praxis des TM- und TM-Sidhi Programms entwickelt wird. Ich konnte mir früher niemals

vorstellen, dass diese Programme zu einer grundlegenden Erfahrung von Liebe und Hingabe sowohl an Gott als auch an alles Gute im Herzen von Frauen und Männern aller Rassen, aller Religionen und aller Nationalitäten führen."

(Craig Pearson, Ph.D., The Complete Book of Yogic Flying, S. 198)

5) **Reverend Dr. theol. Craig Overmyer** ist Pastoralberater in Indianapolis, Indiana/USA. Er praktiziert die TM-Technik seit 1970.

"Transzendente Meditation ist wie täglicher Urlaub. Sie regeneriert meinen Körper und beruhigt meinen Geist. Ich schreibe viel und halte viele Vorträge und TM hat meine Kreativität gesteigert."

„Ich hatte immer das Gefühl, dass Transzendente Meditation eine Unterstützung für meine christliche Entwicklung ist. Sie hat meinen christlichen Glauben nie ersetzt, aber sie war eine Hilfe und Unterstützung für mich. Tatsächlich habe ich mein Leben Christus gewidmet, nachdem ich 3 Monate die Technik der Transzendentalen Meditation praktiziert hatte."

"Ich würde jedem Christen sagen – jedem Anhänger, jeder Religion – dass Transzendente Meditation ihr Leben bereichert. Es ist eine Technik, ein einfacher Prozess, der keinen Glauben erfordert. Es ist keine Religion. Zu viele Gedanken machen den Geist unruhig; TM ist wie ein Bad nehmen – sie ist sehr reinigend und erfrischend."

(Robert Roth, Transcendental Meditation, S. 17)

6) **Reverend Koji Oshima ist Buddhistischer Mönch** aus Japan, der die TM-Technik seit über 9 Jahren praktiziert und seit einigen Jahren auch das TM-Sidhi Programm. Zusammen mit lokalen TM-Lehrern organisierte und inspirierte er über 3.000 Buddhistische Mönche in Shri Lanka und Thailand Maharishis Transzendente Meditationsprogramme zu erlernen.

Wo immer die Mönche in die TM-Technik unterwiesen wurden, waren sie von den Erfahrungen und Auswirkungen begeistert. Ein älterer Mönch bemerkte: *„Transzendente Meditation ist ein wunderbares Meditationssystem"*; eine Aussage, die von dem mit 94 Jahren bisher ältesten Mönch, der die TM-Technik erlernte, bestätigt wurde. Aber auch die jungen Mönche waren von der TM-Technik fasziniert – im Besonderen von dem vergleichenden theoretischen Ansatz der modernen Quantenphysik – dem Einheitlichen Feld aller Naturgesetze – mit dem subjektiven Ansatz des Feldes reinen Bewusstseins, dem Selbst, das während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation erfahren wird.

In Anerkennung dieser großen Erfolge wurde Rev. Oshima mit dem Ehrendoktor für Weltfrieden ausgezeichnet - der höchsten Auszeichnung der Maharishi Universität für Weltfrieden. In der Begründung wurde auf die Techniken Bezug genommen, die Lord Buddha unterrichtet hatte, um Nirvana zu erfahren. Es wurde auch berichtet, wie durch die langen Zeitperioden die Techniken verschleiert wurden und für die Welt verloren gingen – ein Prozess der sich in vielen Kulturen und Religionen abgespielt hatte. Durch die Arbeit von Rev. Oshima und dem daraus folgenden Unterrichten der Technik der Transzendentalen Meditation – das den Buddhistischen Mönchen die Erfahrung des Transzendierens vermittelte – wurde das Wissen wiederhergestellt. Entsprechend Maharishis Wunsch wurde das Diplom an Rev. Oshima vom Shankara, dem ranghöchsten Mönch Thailands, überreicht.

(Global Good News Service, 24th Jan. 2008: www.globalgoodnews.com/world-peace-a.html?art=120085090111968907)

7) **Pater Gabriel Mejia**, ein katholischer Missionar in Kolumbien, unterstützt ein **Sozialprogramm, damit Straßenkinder in Südamerika** Frieden und Glück finden - durch die Anwendung von Maharishi Transzendentaler Meditation.

(Global Good News Service, www.globalgoodnews.com)

Mehr als 3.500 Bewohner in 47 Heimen für obdachlose Kinder in Kolumbien praktizieren zweimal täglich gemeinsam die Technik der Transzendentalen Meditation und erzeugen so friedliche und auf gegenseitigem Vertrauen aufgebaute Gemeinschaften in einer durch Gewalt dominierten Umgebung.

Diese Heime werden von Pater Gabriel Mejia geleitet, einem angesehenen katholischen Missionar, der selbst die TM-Technik seit 20 Jahren praktiziert:

"TM wurde zu einer Inspiration, sowohl für mein persönliches Leben, als auch für meine Arbeit, die ich seit längerem mache". Pater Mejia sprach auf einer Pressekonferenz, die im Frühjahr 2009 anlässlich des von der David Lynch Stiftung organisierten Konzertes ‚Change begin within‘ - ‚Veränderung beginnt von innen heraus‘, in New York City stattfand.*)

„Wir haben 100 Millionen Kinder auf der Strasse und mehr als 20.000 Kinder zwischen 11 und 13 Jahren sind als Kindersoldaten im Krieg.“

Pater Mejia drückte seinen tiefen Wunsch aus, ‚denen zu helfen, die nichts besitzen und von der Gesellschaft ausgestoßen wurden‘.

Die Technik der Transzendentalen Meditation hat einen großen Wert für die Bewohner seiner Heime. *„Die Kinder beginnen wieder Fröhlichkeit auszudrücken, ihr Lebenssinn nimmt wieder zu. Die Liebe und das Mitgefühl, das in ihnen zu wachsen beginnt, hilft ihnen die körperlichen und seelischen Wunden, die ihnen zugefügt wurden, wieder zu heilen.“*

Pater Mejia hat die Zuhörer eingeladen, dieses Programm weltweit verfügbar zu machen, so dass sich notleidende Kinder ‚selbst dieser wunderbaren Erfahrung der täglichen Meditation öffnen können - und eine Welle von Glück und Geborgenheit in ihrem Leben fühlen‘.

*) Das Benefiz-Konzert ‚Change begins within‘ fand am 4. April 2009 in der Radio City Music Hall in New York statt. Mitwirkende waren u.a. Paul McCartney, Ringo Starr, Sheryl Crow, Eddie Vedder, Ben Harper, Moby, Paul Horn, und Donovan. Das Konzert wurde von der David Lynch Stiftung organisiert. Das Ziel des Konzertes war, einer Million sozial benachteiligten Kindern mit Lernproblemen, die finanziellen Mittel zur Verfügung zu stellen, die Technik der Transzendentalen Meditation erlernen zu können. Damit bekommen sie für ihr ganzes Leben ein Hilfsmittel in die Hand, Stress und Gewalt abzubauen und Stabilität und Frieden in ihrem Leben zu fördern (www.davidlynchfoundation.org).

Pater Mejia hat es zu seiner Aufgabe gemacht, Maharishis Programme in so vielen Ländern Lateinamerikas wie möglich bekannt zu machen und einzuführen. Er hofft, dass er auch in religiösen Gemeinschaften des Kontinents Offenheit und Bereitschaft erzeugen wird, in dem er ihnen das Potential der Technik der Transzendentalen Meditation aufzeigen kann, und zwar als ein Werkzeug für Rehabilitation und für die Schaffung einer friedlichen, gewaltfreien Gesellschaft in Kolumbien und im gesamten Kontinent Südamerikas.

Pater Gabriel Mejia erhielt im Juli 2009 die Ehrendoktorwürde für Weltfrieden von der Maharishi Universität für Management in Fairfield/Iowa/USA.

Pater Gabriel Mejia erhielt in Österreich am 15.11.2008 den "Oscar-Romero-Preis". Die Feier fand unter Beisein von DI Wolfgang Weiser (KMB-Obmann, Katholische Männerbewegung), Erzbischof Alois Kothgasser und Landeshauptfrau Mag. Gabi Burgstaller in Salzburg statt.

Der Romero-Preis ist Österreichs wichtigste Auszeichnung für herausragende Leistungen für Gerechtigkeit und Entwicklung in Afrika und Lateinamerika. Der mit € 10.000.- dotierte Preis wird seit 1982 von SEI SO FREI©, der entwicklungspolitischen Aktion der Katholischen Männerbewegung, jedes Jahr in einem anderen Bundesland vergeben. Bisherige PreisträgerInnen sind u.a. Bischof Erwin Kräutler, Waris Dirie und Margaretha & Maria Herlinde Moises.

http://religion.orf.at/projekt03/news/0811/ne081117_mejia_fr.htm

<http://kirchen.net/rupertusblatt/section.asp?sec=17&menuopt=13062>

http://www.dioezese-linz.at/redaktion/index.php/index.php?action_new=Lesen&Article_ID=46570

Informationen über das Sozialprojekt von Pater Gabriel Mejia im Internet:

- Ein kurzer Filmbericht über das Projekt

www.youtube.com/watch?v=oq65GJG3gpI&feature=player_embedded
(in spanisch mit englischen Untertiteln)

- "Liebe ist die beste Medizin"

www.meditation.de/2011/06/liebe-ist-die-beste-medizin

Erlernen der Technik der Transzendentalen Meditation

Die Technik der Transzendentalen Meditation wird auch in unserer Zeit auf dieselbe Art und Weise unterrichtet, wie dies seit Jahrtausenden Tradition ist. In Österreich wird sie ausschließlich im Rahmen der Österreichischen Gesellschaft für Maharishi Vedische Wissenschaft (ÖGMVW) von speziell ausgebildeten und autorisierten TM-LehrerInnen gelehrt (Markenname: Maharishi[®] Transzendente Meditation).

Nach einem oder zwei unverbindlichen Informationsvorträgen kann man sich entscheiden, ob man die Methode praktisch erlernen möchte. Zum praktischen Erlernen benötigt man vier Tage hintereinander, jeweils ca. 1,5 Stunden pro Tag. Die Teilnahme an einem Betreuungsprogramm wird empfohlen. Die Seminargebühr, die das Erlernen und das Betreuungsprogramm beinhaltet, ist sozial gestaffelt. Ausführliche Informationen über das Erlernen der TM-Technik und die Seminargebühren finden Sie im Internet unter: www.meditation.at/Yoga/kursangebote/kursangeboteA.htm.

Beim Unterrichten der TM-Technik wird besonderer Wert auf die Einhaltung eines hohen Qualitäts-Standards gelegt. Zum einen steht die ÖGMVW daher in engem Kontakt mit Ärzten, die Fachleute auf dem Gebiet des Yoga und speziell der Technik der Transzendentalen Meditation sind und langjährige praktische Unterrichtserfahrung besitzen; zum anderen mit Fachleuten der Maharishi Vedic University (MVU) in Indien, Europa und den USA.

Auswirkungen der TM-Technik – Wissenschaftliche Studien

*** Einleitung - Überblick:**

In den letzten 40 Jahren wurden mehr als 600 wissenschaftliche Studien über die Technik der Transzendentalen Meditation und TM-Fortgeschrittenentechniken an über 250 Universitäten und Forschungsinstituten in 27 Ländern durchgeführt. Diese Arbeiten wurden in mehr als 100 Wissenschaftsjournalen weltweit publiziert und sind in den Bänden 1 – 6 der „Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme: Collected Papers“ zusammengefasst. Die Ergebnisse dieser Arbeiten belegen sehr deutlich die überaus positiven Auswirkungen in den Bereichen individueller und kollektiver Gesundheit.

Aus dem Handbuch Herz und Kreislauf; Verlag Stiftung Warentest Berlin:

TM schafft mehr Lebensfreude und fördert dadurch die Gesundheit von ‚innen heraus‘. Von allen Meditationsformen ist TM „ ... am bekanntesten und am besten untersucht. ... TM wird weltweit einheitlich gelehrt, ist einfach in der Anwendung und erfordert kein Üben im eigentlichen Sinn. ... Wer die Technik einmal gelernt hat ..., kann sie überall und jederzeit anwenden. Meditieren kann bei Herzkranken besonders entspannend wirken. Es senkt hohen Blutdruck und baut Stress ab.“

Im April 2013 erschien in der Online Ausgabe des Journals der American Heart Association (AHA) 'Hypertension' ein Bericht mit dem Titel "Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure", der von einem Fachgremium der AHA erstellt wurde. Eine Zusammenfassung des Berichts ist unter dem folgenden Link abrufbar: www.ayurveda.at/aha-310513.pdf; der Originalartikel unter:

<http://hyper.ahajournals.org/content/61/6/1360.full?sid=c42116db-3ded-4622-9da9-b03cc6b6dbb0>:

Neben körperlicher Bewegung werden Entspannungsmethoden (Biofeedback) und Transzendente Meditation als sinnvolle ergänzende bzw. vorbeugende Therapien erwähnt - Yoga und andere Meditationsformen (wie z.B. Zen Meditation) haben keine nachgewiesene Wirkung im Bezug auf die Senkung erhöhten Blutdrucks; Ernährung und Kräutersubstanzen wurden in dieser Arbeit nicht untersucht.

In den letzten 20 Jahren wurden mehr als 24 Millionen US Dollar an Forschungsförderungsmitteln vom National Institute of Health (NIH) für Studien über die Wirkungen der Technik der Transzendentalen Meditation im Bereich Herz-Kreislaufkrankungen zur Verfügung gestellt (2 neuere Arbeiten, sind im

American Journal of Hypertension, March 2008 und im Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, Nov. 2012 erschienen).

Neben Arbeiten, die den tiefen Entspannungszustand während der Ausübung der TM-Technik dokumentieren (verminderte Stoffwechselrate, reduzierter Milchsäurespiegel im Blut, erhöhter Hautwiderstand, etc.), zeigen spezielle EEG-Untersuchungen spezifische Wellenmuster und Kohärenzphänomene, die ausschließlich während der Ausübung der TM-Technik auftreten und als klar definierter Bewusstseinszustand beschrieben werden; in der Yoga-Literatur als 4. Haupt-Bewusstseinszustand, oder Transzendentes Bewusstsein; in der westlichen Fachliteratur als Zustand "ruhevoller Wachheit". Die erste Arbeit darüber erschien 1972 im Scientific American von Robert Keith Wallace (Scient. American (1972): 226, 84-90).

Eine Untersuchung von Dr. Orme-Johnson aus dem Jahre 1987 (Psychosomatic Medicine (1987): 49, 493-507) verglich in einem Zeitraum von 5 Jahren die Inanspruchnahme von Leistungen einer Krankenversicherungsgesellschaft in den USA. Ausgewertet wurden Daten von 2000 Praktizierenden der TM-Technik und mit denen von ca. 600.000 Versicherungsnehmern derselben Gesellschaft verglichen. U.a. ergaben die statistischen Auswertungen der Krankenhaustage pro 1000, 50,2% weniger in der Altersgruppe 0 - 18 Jahre, 50,1% weniger in der Gruppe 19 - 39 Jahre und 69,4% weniger in der Gruppe der über 40-jährigen.

Weitere Untersuchungen zeigen die positiven Wirkungen der Technik der Transzendentalen Meditation neben Hypertonie, u.a. bei Hypotonie, nervösen Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Angstzuständen, Asthma bronchiale, etc.

Neben den Auswirkungen der TM-Technik auf den Gesundheitszustand des einzelnen Menschen, zeigten die Ergebnisse soziologischer Untersuchungen die direkten positiven Wirkungen auf das Kollektivbewusstsein z.B. in Firmen, Schulen, Städten, Ländern und der Welt als ganzem. U.a. war ein Ergebnis dieser Arbeiten die Verbesserung der Lebensqualität von Städten, sobald die Anzahl der Personen, die die TM-Technik ausübten, in der jeweiligen Stadt die Marke von etwa 1% der Bevölkerung erreichte. Dieses, als 1%-Effekt, bzw. Maharishi-Effekt, in die Literatur eingegangene soziologische Phänomen konnte inzwischen mehrfach reproduziert und bestätigt werden. Für das TM-Sidhi Programm, ein TM-Fortgeschrittenenprogramm, erreicht man die Ergebnisse des Maharishi-Effekts bereits mit der Quadratwurzel aus 1%.

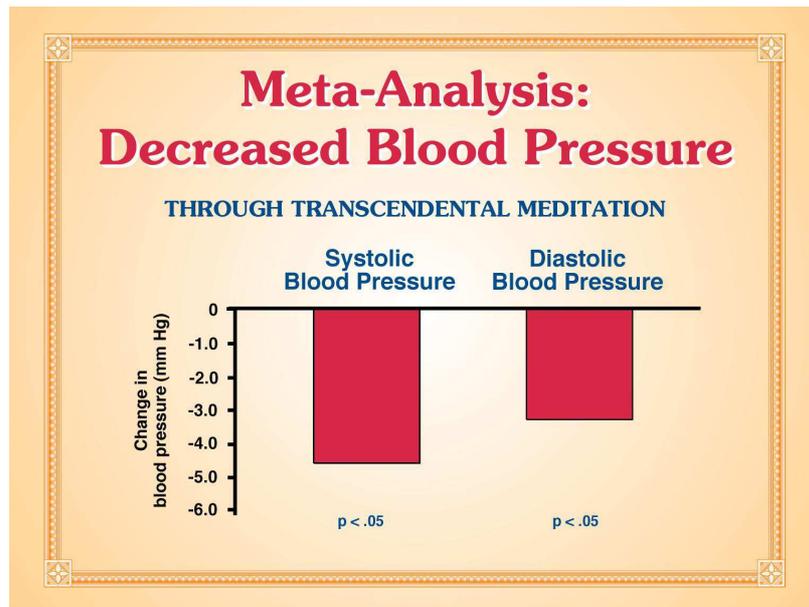
Im Journal of Conflict Resolution wurde 1988 eine Arbeit veröffentlicht, die an der Maharishi International University (MIU) als "Internationales Friedensprojekt im Nahen Osten" ausgewertet wurde und die zu dem Ergebnis kommt, dass, während in Jerusalem eine dem 1%-Effekt entsprechende Anzahl von TM- und TM-Sidhi Praktizierenden regelmäßig ihr Programm machten, die Abnahme der Kriegstote im Libanon 75% betrug. Die Lebensqualität in Israel stieg zu dieser Zeit deutlich an (Journal of Conflict Resolution 32 (1988): 776-812).

Dieses Phänomen, das als die Grundlage für die Entwicklung einer gewaltfreien Gesellschaft und einer friedlichen Welt dient, wurde inzwischen in über 50 Arbeiten bestätigt.

* Auswahl einiger **Studien** über die Auswirkungen der TM-Technik **im Bereich Herz-Kreislaufkrankungen:**

1) Blood Pressure Response to Transcendental Meditation: A Meta-analysis
James W. Anderson, ed al; The regular practice of Transcendental Meditation may have the potential to reduce systolic and diastolic blood pressure by ~4.7 and 3.2 mm Hg, respectively. These are clinically meaningful changes.

American Journal of Hypertension, March 2008; Volume 21:310-316



This study was a meta-analysis examining the effect of all published randomized, controlled clinical trials on the effects of the Transcendental Meditation program on blood pressure, comprising nine studies with 711 subjects. The Transcendental Meditation Programme was found to have a statistically significant impact of reducing both systolic and diastolic blood pressure.

Reference: *American Journal of Hypertension* 21: 310–316, 2008.

2) Effectiveness of Transcendental Meditation on Functional Capacity and Quality of Life of African Americans with Congestive Heart Failure: a randomized control study

Ravishankar Jayadevappa, ed al.

Ethnicity & Disease, Volume 17, Winter 2007

3) Effects of a Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation on Components of the Metabolic Syndrome in Subjects With Coronary Heart Disease

Maura Paul-Labrador, ed al.

Archives of Internal Medicine. 2006; 166:1157

4) A Randomized Controlled Trial of Stress Reduction in African Americans Treated for Hypertension for Over One Year; Robert H. Schneider, ed al.

American Journal of Hypertension, 2005; 18: 88-98

5) Long-Term Effects of Stress Reduction on Mortality in Persons ≥ 55 Years of Age With Systemic Hypertension; Robert H. Schneider, ed al.

American Journal of Cardiology, Volume 95, Issue 9, 1 May 2005, Pages 1060-1064

6) A meta-analysis found that those who practise Maharishi's Transcendental Meditation Programme, in contrast to controls, show outside of meditation a calmer style of physiological functioning, as indicated by lower levels of respiration rate, heart rate, spontaneous skin resistance responses, and plasma lactate. Reference: *American Psychologist* 42: 879-881, 1987

7) Hypertension in Older African Americans

Reference: Schneider, R.H., Staggers, F., Alexander, C.N., Sheppard, W., Rainforth, M., Kondwani, K., Smith, S., and King, C. A randomized controlled trial of stress reduction for hypertension in older African Americans. *Hypertension* 26, pp. 820-827, 1995.

8) Effectiveness in Decreasing Cigarette Use - Meta-analysis of 131 studies

Reference:

a) Alexander CN, Robinson P, Rainforth MV, *Alcohol Treatment Quarterly*, 11: 13-87, 1994

b) Orme-Johnson DW, Walton K: *American Journal of Health Promotion*, 12 [5]:297-298, 1998

9) Effects of the Transcendental Meditation Program in CHD Patients
Reference: J. Zamarrá, R. Schneider, I. Besseghini, D. Robinson, J. Salerno;
American Journal of Cardiology, 1996, v77, pp.877-880

10) Effects of Stress Reduction on Carotid Atherosclerosis
Reference: Castillo-Richmond AB, Schneider RH, et al. Effects of Stress Reduction on Carotid Atherosclerosis in Hypertensive African Americans. *Stroke*, 2000; 31; 568-573

* **Studien** über die Auswirkungen der TM-Technik **aus anderen Bereichen:**

11) Eine Untersuchung von Dr. Orme-Johnson aus dem Jahre 1987 **verglich in einem Zeitraum von 5 Jahren die Inanspruchnahme von Leistungen einer Krankenversicherungsgesellschaft in den USA**. Ausgewertet wurden Daten von 2000 Praktizierenden der TM-Technik und mit denen von ca. 600.000 Versicherungsnehmern derselben Gesellschaft verglichen. U.a. ergaben die statistischen Auswertungen der Krankenhaustage pro 1000, 50,2% weniger in der Altersgruppe 0 - 18 Jahre, 50,1% weniger in der Gruppe 19 - 39 Jahre und 69,4% weniger in der Gruppe der über 40-jährigen. Hausvisiten für dieselben 3 Alterskategorien wurden um 46,8%, 54,7% und 73,7% weniger durchgeführt. Für alle 17 medizinischen Hauptbehandlungskategorien waren die Spitalseinweisungen pro 1000 bei der TM-Gruppe durchwegs niedriger als der Norm entsprechend; u.a. Herzerkrankungen -87,3%, Infektionskrankheiten -30,4%, Mental Disorders -30,6%, Krankheiten des Nervensystems - 87,3%
Psychosomatic Medicine (1987): 49, 493-507.

12) In einem Fachjournal der Vereinten Nationen erschien eine Zusammenfassung der Arbeiten über TM im Zusammenhang mit der **Drogenrehabilitation von Jugendlichen**
Bulletin on Narcotic Drugs, Vol. 40, 88.

13) Eine Studie des National Institut of Industrial Health, eines staatlichen Institutes in Japan, dokumentierte die **positiven Wirkungen der TM-Technik auf die Gesundheit von Arbeitern und Angestellten**, sowie die Reduktion der Krankheitstage (*Japanese Journal of Industrial Health* 32 (1990): 656). Sumitomo Heavy Industries und über 300 andere japanische Firmen empfahlen ihren Mitarbeitern, die Technik der Transzendentalen Meditation zu erlernen.

14) Eine Studienserie in Canada beschäftigte sich mit den **Kosteneinsparungen im Gesundheitssystem** durch die Anwendung der Technik der Transzendentalen Meditation und anderer Therapieformen des Maharishi Vedischen Gesundheitsansatzes:

- * Decreased Medical Costs After Starting TM
American Journal of Health Promotion 2000; 14(5): 284–291.
- * Decline in Medical Costs for Older People
Journal of Social Behavior and Personality 2005; 17: 415–442.
- * Cost-Effective Treatment for High Blood Pressure
American Journal of Managed Care 1996; Vol. II(4): 427–437.
- * Hospital Expenses for Subjects Over Age 45
American Journal of Managed Care 1997; 3(1): p. 135–144, see Table 2.
- * Reduced National Health Expenditures
American Journal of Health Promotion 2000; 14(5): 284–291.
- * Reduced Hospital Expenditures
Psychosomatic Medicine. 1987; 49: 493–507.

15) Neben den Auswirkungen der TM-Technik auf den Gesundheitszustand des einzelnen Menschen, zeigten die **Ergebnisse soziologischer Untersuchungen die direkten positiven Wirkungen auf das Kollektivbewusstsein größerer Gruppen**. Z.B. war ein Ergebnis dieser Arbeiten die Verbesserung der Lebensqualität von Städten, sobald die Anzahl der Personen, die die TM-Technik ausübten, in der jeweiligen Stadt etwa 1% der Bevölkerung erreichte. Dieses, als 1%-Effekt, bzw. Maharishi-Effekt, in die Literatur eingegangene soziologische Phänomen konnte inzwischen mehrfach reproduziert und bestätigt werden. Für das TM-Sidhi Programm, ein TM-Fortgeschrittenenprogramm,

erreicht man die Ergebnisse des Maharishi-Effekts bereits mit der Quadratwurzel aus 1% (Elaine und Arthur Aron, *Der Maharishi Effekt*; ISBN 3-453-04959-4; Leseexemplare liegen in der Bibliothek der ÖGAM auf, 1080 Wien, Tel: 01/5134352).

Im *Journal of Conflict Resolution* wurde 1988 eine Arbeit veröffentlicht, die an der Maharishi International University (MIU) als "Internationales Friedensprojekt im Nahen Osten" ausgewertet wurde und die zu dem Ergebnis kommt, dass, während in Jerusalem eine dem 1%-Effekt entsprechende Anzahl von TM- und TM-Sidhi Praktizierenden regelmäßig ihr Programm machten, die Abnahme der Kriegstoten im Libanon 75% betrug. Die Lebensqualität in Israel stieg zu dieser Zeit deutlich an (*Journal of Conflict Resolution* 32 (1988): 776-812). Noch deutlichere Verbesserungen konnten gemessen werden, während an der Maharishi University of Management (MUM) in den USA eine Gruppe von über 7.000 Personen (das entspricht in etwa der Quadratwurzel aus 1% der gesamten Weltbevölkerung 1984) ihr Programm gemeinsam ausübten (www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm_start.htm).

Weitere Informationen zu wissenschaftlichen Studien über die Technik der Transzendentalen Meditation erhalten Sie im Sekretariat der ÖGAM, Ordination Dr. Krenner, 1080 Wien, Piaristengasse 1, bzw. im Internet unter www.mum.edu/physiology/research.html und www.ayurveda.at/research.htm

Gesundheit ist Ganzheit

Unser modernes Gesundheitssystem erfordert Technologien, die der Ganzheitlichkeit des Lebens gerecht werden. Probleme – nicht nur im Gesundheitswesen - entstehen durch zunehmende Isolierung, Fragmentierung und Spezialisierung in Teilbereichen. Wir machen enorme Fortschritte in diesen Teilbereichen, verlieren jedoch die einheitliche und ganzheitliche Basis aus unserem Blickfeld. Dieser isolierte Ansatz bedeutet, dass einige Naturgesetze entdeckt und benützt, andere aber verletzt werden. D.h. die traditionellen schulmedizinischen Therapien haben unbestreitbar große Erfolge gebracht, ihr Schwachpunkt liegt jedoch in dem immer größer werdenden Bereich der „Nebenwirkungen“. Dies führt u.a. dazu, dass die traditionelle Schulmedizin selbst zu einem nicht unwesentlichen „Risikofaktor“ für die Gesundheit geworden ist - unser primär auf die Schulmedizin gestütztes Gesundheitssystem wird mit zunehmendem „Fortschritt“ teurer bei gleichzeitig abnehmender Akzeptanz durch die Bevölkerung.

Das vollständige Wissen über die Gesetze des Lebens ist in der einheitlichen und ganzheitlichen Basis des Lebens - im transzendenten Grundzustand des Bewusstseins gespeichert. Um diesen Zustand in unser Denken und unsere Handlungen zu integrieren, ist es erforderlich ihn erfahrbar zu machen. Transzendieren ist daher ein zentraler Prozess des Lebens – er muss jedoch, genauso wie „gehen“ und „sprechen“, erlernt werden. Es wäre sinnvoll und notwendig die Technik der Transzendentalen Meditation als wesentlichen Bestandteil in unser modernes Gesundheits- und Erziehungssystem einzufügen.

Die anwachsenden Probleme unseres modernen Gesundheitssystems erlauben es nicht mehr länger, gesundheitsfördernde Maßnahmen – die einerseits durch eine jahrtausendealte Tradition und andererseits durch umfangreiches Studienmaterial belegt sind - den Menschen vorzuenthalten, nur weil das theoretische Konzept das dahinter steht, zwar mit modernen quantenphysikalischen Modellen erklärbar, aber durch unser gegenwärtiges traditionelles medizinisches Weltbild nicht erfassbar ist (Hagelin J.S., *Is consciousness the unified field? A field theorists perspective; Modern Science and Vedic Science*, 1, 29-87, 1987).

Bei der Beurteilung der Technik der Transzendentalen Meditation geht es nicht nur um die Sinnhaftigkeit von Entspannungsmaßnahmen, sondern im weiteren Sinne um einen grundlegenden Lebensprozess – das Transzendieren und das Erfahren des eigenen Selbst - der absoluten, stillen, geordneten, kosmischen Ebene des Bewusstseins jedes Menschen – der Grundlage für die Entwicklung von Gesundheit.

Der zentrale Ansatzpunkt eines modernen Gesundheitssystems der Zukunft sind einfache, effiziente und ganzheitliche präventiv-medizinische Maßnahmen. Die Maharishi Vedische Medizin bietet vollständiges Wissen und einfache Technologien an, um Vorsorgemedizin im eigentlichen Sinn betreiben zu können, d.h. der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen. Sie aktiviert die in jedem Menschen innewohnende Weisheit der Natur:

"Rite gyananna mukt"

"Es gibt keine Freiheit von Krankheiten oder irgendeiner Art von Leiden ohne das Bewusstsein voll entwickelt zu haben, ohne vollständiges Wissen erlangt zu haben, ohne erleuchtet zu sein".

(Zitat aus der Vedischen Literatur)

LITERATUR – Yoga/Transzendente Meditation

Gesundheit aus dem Selbst: Transzendente Meditation; Dr. med. Wolfgang Schachinger/Dr. med. Ernst Schrott, Kamphausen-Verlag

Der direkte Weg: Transzendente Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi; Peter Russel, Kamphausen Verlag

Glück und Erfolg sind kein Zufall: Die Erfolgs- und Management-Geheimnisse des Veda; Alois M. Maier, Dr. med. Ernst Schrott, Kamphausen Verlag

Transcendence: Healing and Transformation Through Transcendental Meditation; Norman E Rosenthal M.D., Psychiatrist; Tarcher-Penguin, 2011

The Lazy Way to Success: ohne Anstrengung alles erreichen; Fred Gratzon, Kamphausen Verlag

Maharishi Mahesh Yogi; Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens; Kamphausen Verlag

Maharishi Mahesh Yogi; Die Bhagavad Gita, Kap. 1 – 6, neu kommentiert; Kamphausen Verlag

Standardwerk über den theoretischen Aspekt der Maharishi Vedischen Medizin:

Human Physiology: Expression of Veda and the Vedic Literature, A Textbook of Life; T. Nader, MD, PhD, ISBN 81-7523-017-7

Traditionelles Lehrbuch des Yoga: Die Yoga-Sutras des Patanjali, von B. K. S. Iyengar (übersetzt von Jochen Lehner), O.W. Barth Verlag

Traditionelles Lehrbuch des Ayurveda: Caraka Samhita, Sharma/Bhagwan Dash, Chowkhamba Sanskrit Stud., Vol. XCIV, Varanasi, India

Artikel in ProMed komplementär (Springer Verlag), 01/2008, S. 26 – 30: L. Krenner, Ayurveda; Die Grundprinzipien der Vedischen Medizin

LINKS

Seiten über die TM-Technik:

- www.meditation.at (Österreich - Maharishi Vedische Medizin)
- www.meditation.de (Deutschland)
- www.t-m.org.uk (Großbritannien)
- www.tm.org (USA)

Wissenschaftliche Studien:

- www.ayurveda.at/research.htm (medizinische Studien)
- www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm_start.htm (soziologische Studien)
- www.mum.edu/tm_research/education.html (Bereich Erziehung)
- www.tm-info.eu/contents.htm (Zusammenfassung)
- www.trouthabouttm.org (Zusammenfassung und Hintergrundwissen)

Vedische Erziehung:

- Schule ohne Stress: www.SchuleOhneStress.at
- Consciousness-based Education: www.cbeprograms.org
- Maharishi University of Management (MUM): www.mum.edu
- David Lynch Foundation: www.davidlynchfoundation.org

Vedisches Management:

- www.VedischesManagement.at
- Maharishi Corporate Development Programme: www.ayurveda.at/PDF/management-mcdp-d1.pdf
- Center for Leadership Performance: www.tmbusiness.org

Weltfrieden:

- www.weltfrieden.at (Österreich)
- www.vedicpandits.org (Indien)
- Institute of Science, Technology and Public Policy: www.istpp.org
- Permanent Peace: www.permanentpeace.org

Die spirituelle Erneuerungsbewegung (SRM), die vor ca. 50 Jahren von Maharishi Mahesh Yogi gegründet wurde:

- www.meditation.at/PDF/40jahredeswissens2.pdf



Teil III

Definition einiger Grundbegriffe der Maharishi Ayurveda Medizin: Konstitutionslehre, Verdauung, Ernährung, Entschlackung

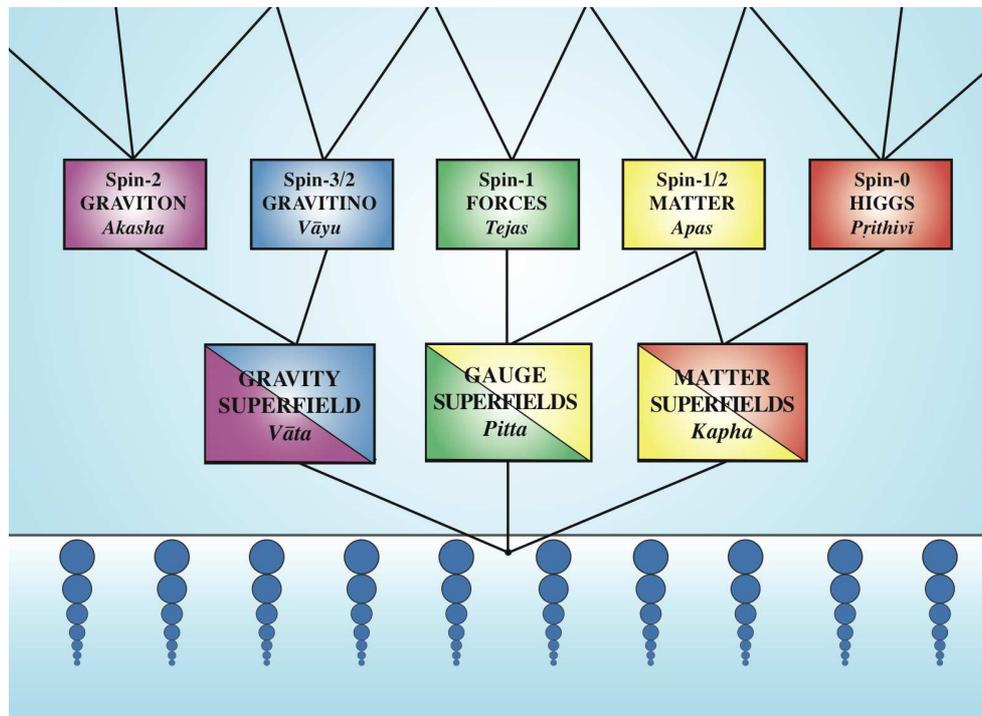
KONSTITUTIONSLEHRE DER MAHARISHI AYURVEDA MEDIZIN

Einen wesentlichen Teil betr. Diagnose und Therapie der Ayurveda Medizin bildet ihre Konstitutionslehre. Alle Lebensvorgänge werden als ein **Zusammenspiel dreier Grundprozesse (3 Doshas)** definiert (abgeleitet von den Qualitäten des Grundzustandes des Bewusstseins – Transzendentes Bewusstsein, Atma: Rishi, Devata und Chhandas, siehe Teil I):

- a) Bewegung – Vata** (Muskelbewegung, Stofftransport, Informationsweiterleitung und Informationsverarbeitung im Nervensystem, das Fließen von Gedanken).
- b) Transformation – Pitta** (Umwandlung, Verdauung mit der dabei entstehenden Wärme und Energie, Emotionen) und
- c) Stabilität – Kapha** (Formgebung, Zusammenhalt, Schleimbildung).

Diese 3 Doshas leiten sich von den **5 Elementen** ab (Panchamahabutas):
Vata setzt sich zusammen aus dem Raum- (Akasha) und Luftelement (Vayu)
Pitta aus dem Feuer- (Tejas/Agni) und Wasserelement (Jal) und
Kapha aus dem Wasser- (Jal) und Erdelement (Prithvi).

Der Quantenphysiker John Hagelin weist in einem Artikel aus dem Jahre 2004 speziell auf eine Übereinstimmung des Konzeptes der 5 Elemente und der daraus abgeleiteten 3 Doshas und quantenphysikalischer Erkenntnisse hin:



In einer Super-String-Theorie gibt es natürliche Paarbindungen der 5 quantenmechanischen Spins in 3 Typen von N=1 Superfields. Diese selben Paarbindungen werden auch im Maharishi Ayurveda als grundlegende Qualitäten angesehen (John Hagelin, Journal of Modern Science and Vedic Science, MUM, 2004). Das bedeutet, dass das Konzept der 3 Doshas und der 5 Elemente nicht das Ergebnis einer einfachen „Naturphilosophie“ ist, sondern eine exakte Beschreibung der Grundgesetze der Natur darstellt, die gute Übereinstimmungen und Parallelen zu den Erkenntnissen der modernen Quantenphysik aufweist.

Aus der individuellen Kombination der drei Doshas leitet die Ayurveda Medizin ihre **Konstitutionslehre** ab:

a) Prakriti – Geburtskonstitution (die bei der Geburt vorhandene individuelle Mischung von Vata, Pitta und Kapha in der Physiologie)

b) Vikriti - derzeitiges Ungleichgewicht

c) Dehaprakriti - dauerhaftes Ungleichgewicht, das als Konstitution erscheint und

d) Wiederherstellung der Geburtskonstitution - Prakritisthapan.

SELBSTTEST: „IHR TYP IST GEFRAGT!“

Maharishi Ayur-Veda ist eine individuell auf den einzelnen Menschentyp zugeschnittene Heilkunde. Jeder Mensch hat andere Stärken und Schwächen. Charakteristische Vorlieben und Abneigungen gegenüber Nahrungsmitteln, Situationen, Menschen, klimatischen Bedingungen etc. bestimmen das Leben. Diese persönlichen Merkmale spiegeln sich in den ayurvedischen Konstitutionstypen wieder. Die Kenntnis Ihres Konstitutionstyps hilft Ihnen, sich selbst besser zu verstehen und Ihr körperlich-seelisches Gleichgewicht zu bewahren.

Die klassischen Maßnahmen zur Bestimmung Ihrer Konstitution sind die Maharishi Ayur-Veda Pulsdiagnose und die Vedische Astrologie (Maharishi Jyotish). Folgender Test soll Ihnen eine Idee über den gegenwärtigen Zustand Ihrer persönlichen Konstitution geben (Vikriti). Überlegen Sie, wie genau die folgenden Aussagen für Sie zutreffen. Die Ziffer 0 bedeutet „nein, stimmt nicht“, die Ziffer 6 „ja, stimmt genau“, die anderen Punkte liegen dazwischen.

Testabschnitt VATA

	nein - - - ja
Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin gesprächig	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin leicht erregbar	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin ängstlich und mache mir schnell Sorgen	0 1 2 3 4 5 6
Es fällt mir schwer Entscheidungen zu treffen	0 1 2 3 4 5 6
Ich führe Handlungen schnell durch	0 1 2 3 4 5 6
Ich bewege mich schnell	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann neue Informationen schnell aufnehmen	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann zwar schnell neue Informationen aufnehmen, mir aber schlecht über längere Zeit merken	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe einen oberflächlichen Schlaf und wache in der Nacht immer wieder auf	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe oft trockene Haut, besonders im Winter	0 1 2 3 4 5 6
Ich bekomme leicht kalte Hände und/oder Füße	0 1 2 3 4 5 6
Kaltes, windiges Wetter ist mir unangenehm	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Blähungen und Verstopfung	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer an Gewicht zu	0 1 2 3 4 5 6

Summe der Bewertungspunkte für Vata:

Testabschnitt PITTA

	nein - - - ja
Ich habe einen scharfen Verstand	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Perfektionismus	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu genauem und methodischem Arbeiten	0 1 2 3 4 5 6
Ich weiß was ich will und setz es auch durch	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Ungeduld	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin schnell gereizt und ärgerlich	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin aufbrausend, beruhige mich aber schnell wieder	0 1 2 3 4 5 6
Mein Haar hat mindestens eines der folgenden Merkmale: seidig, rötlich, frühzeitig grau	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe eine gute Verdauung und kann essen was ich will	0 1 2 3 4 5 6

Ich hab einen guten Appetit und esse größere Portionen	0 1 2 3 4 5 6
Wenn es zu Verzögerungen der Mahlzeiten kommt, fühle ich mich unwohl und gereizt	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe regelmäßigen Stuhlgang, selten Verstopfung	0 1 2 3 4 5 6
Ich schwitze leicht	0 1 2 3 4 5 6
Ich mag lieber kühles als zu warmes Klima	0 1 2 3 4 5 6
Ich liebe kühlende Speisen und gekühlte Getränke	0 1 2 3 4 5 6

Summe der Bewertungspunkte für Pitta:

Testabschnitt KAPHA

	nein - - - ja
Andere Menschen empfinden meine Natur als angenehm und gemütlich	0 1 2 3 4 5 6
Es dauert lange bis ich gereizt und ärgerlich werde	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige nicht zu hektischem Verhalten und Arbeiten	0 1 2 3 4 5 6
Mein Gang ist langsam und stabil	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe ein gutes Langzeitgedächtnis	0 1 2 3 4 5 6
Kühles feuchtes Wetter sagt mir am wenigsten zu	0 1 2 3 4 5 6
Mein Haut ist weich und sanft	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin im Grunde ein friedlicher Mensch	0 1 2 3 4 5 6
Mein Schlaf ist tief und fest	0 1 2 3 4 5 6
Bei weniger als 8 Stunden Schlaf fühle ich mich tagsüber unwohl	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Völlegefühl	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu verstärkter Schleimbildung im HNO-Bereich und in der Lunge	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zum Molligsein	0 1 2 3 4 5 6
Ich nehme sehr schnell Gewicht zu	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann ohne Probleme auf eine Mahlzeit verzichten	0 1 2 3 4 5 6

Summe der Bewertungspunkte für Kapha:

Wie Sie Ihren Konstitutions-Typ finden

Die Testabschnitte stehen für die drei grundlegenden Funktionsprinzipien:

- * Vata - das Bewegungsprinzip
- * Pitta - das Stoffwechselprinzip und
- * Kapha - das Prinzip für Stabilität und Formgebung

Vergleichen Sie die Summen der Bewertungspunkte für Vata, Pitta und Kapha und stellen Sie fest, welcher Testabschnitt die höchste Punkteanzahl hat. Häufig dominieren zwei Prinzipien, bei manchen Menschen sogar alle drei. Welche Summen welchen Typ ergeben, zeigen folgende Beispiele:

- * Pitta 60, Vata 44, Kapha 26 = Pitta-Vata-Typ
- * Vata 66, Pitta 22, Kapha 28 = Vata-Typ
- * Vata 45, Pitta 49, Kapha 44 = Vata-Pitta-Kapha-Typ

1) Höchste Punktezahl bei Vata

Haben Sie bei Vata die höchste Punktezahl, spielt das Bewegungsprinzip die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution.

- Ausgewogenes Vata bedeutet mehr Energie, Wachheit, Lebendigkeit und Kreativität.
- Zu viel Vata kann zu Angst, Unruhe, trockener und rauer Haut, Verstopfung, Schlaflosigkeit und Gelenkschmerzen führen. Stress, Überanstrengung und zuviel Bewegung erhöhen Vata.
- Um Vata auszugleichen empfiehlt die Maharishi Ayur-Veda Medizin regelmäßige warme Mahlzeiten mit nahrhaften Speisen, Mittagsruhe, einen regelmäßigen Tagesablauf, Ölmassagen, frühes Schlafengehen und nur mäßigen Sport.
- Beruhigend und stabilisierend auf das Vata Prinzip wirken auch Vata-Tee, Vata-Gewürzmischungen (Churnas) und Vata-Aromaöl.

2) Höchste Punktezahl bei Pitta

Haben Sie bei Pitta die höchste Punktezahl, spielt das Stoffwechselprinzip die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution.

Pitta ist für Wärme und Stoffwechsel verantwortlich.

- Ausgewogenes Pitta sorgt für gute Verdauung und einen klaren Intellekt.
- Zuviel Pitta kann überschüssige Hitze, Angst, Ungeduld, Hautprobleme (entzündliche Veränderungen), Magenprobleme und Übersäuerung verursachen.
- Um erhöhtes Pitta auszugleichen empfiehlt die Maharishi Ayur-Veda Medizin süße, bittere und herbe Speisen. Zum Kochen bewährt sich geklärte Butter (Ghee). Zu Scharfes und Saures sollte besser vermieden werden. Hitze, Sauna und extreme Sportarten vermehren Pitta.
- Hilfreich sind Pitta-Tee, Pitta-Gewürzmischungen (Churnas) und Pitta-Aromaöl. Sie wirken kühlend und besänftigend.

3) Höchste Punktezahl bei Kapha

Haben Sie bei Kapha die höchste Punktezahl, spielt das Prinzip für Struktur und Festigkeit die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution.

- Ausgewogenes Kapha verleiht Stärke, Ausdauer, hohe Widerstandskraft, Stabilität und ein ausgeglichenes Temperament.
- Zuviel Kapha kann u.a. geistige und körperliche Trägheit, Übergewicht und Depressionen verursachen.
- Um ein erhöhtes Kapha auszugleichen empfiehlt die Maharishi Ayur-Veda Medizin scharfe, kräftig gewürzte und leichte, fettarme Speisen. Honig in kleinen Mengen ist hilfreich. Das Frühstück sollte öfter ausfallen und das Abendessen bescheiden bleiben. Sport, Wärme und Bewegung tun gut.
- Kapha-Tee, Kapha-Gewürzmischungen (Churnas) und Kapha-Aromaöl wirken erwärmend und vitalisierend und reduzieren dadurch Kapha.

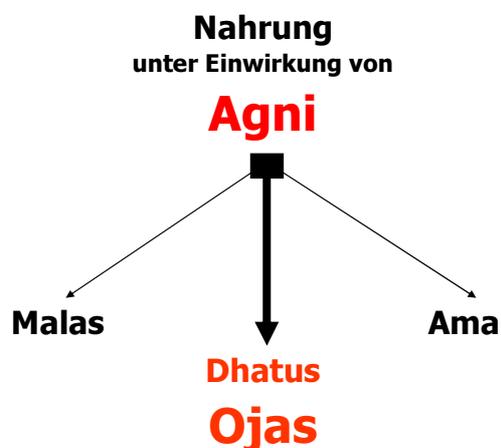
Beachten Sie bitte, dass Ihnen dieser Test nur einen ungefähren Hinweis auf Ihre gegenwärtige konstitutionelle Situation gibt. Bei gesundheitlichen Fragen oder Problemen konsultieren Sie bitte eine Maharishi Ayur-Veda Ärztin, bzw. einen Arzt (Adressen erhalten Sie über das Sekretariat der Gesellschaft).

VERDAUUNG UND ERNÄHRUNG

Die Transformation, die Umwandlung im Sinne einer Aufspaltung bzw. Verfeinerung und eines anschließenden Aufbaus, bzw. Zusammenfügens ist der Grundprozess eines Verdauungsvorganges.

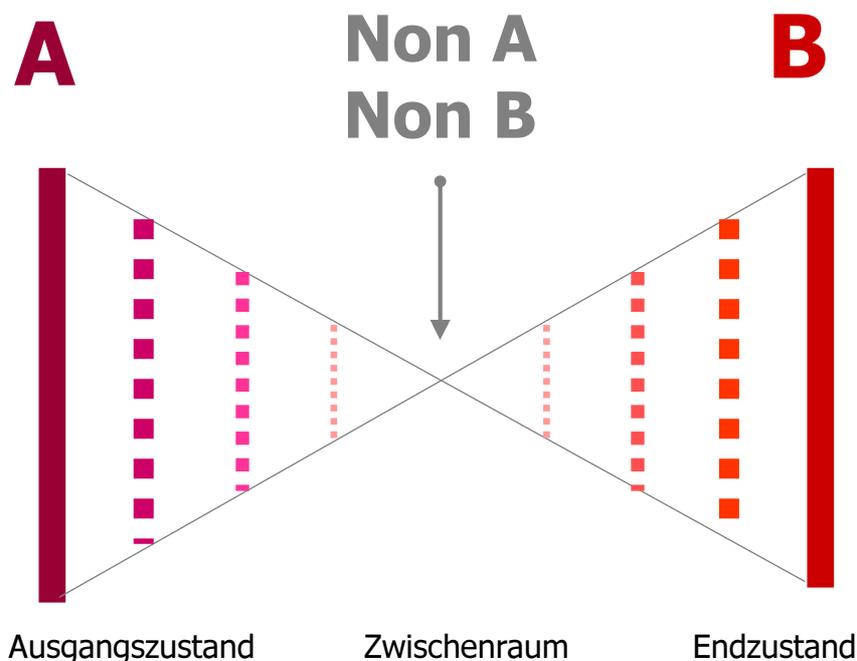
Die Nahrung wird laut Ayurveda von dem Verdauungsfeuer (Agni – Pitta – Transformationsprinzip) aufgespalten und in körpereigenes Gewebe (die 7 Dhatus) umgewandelt. Dabei entstehen neben diesen 7 Gewebearten, die 3 Ausscheidungsprodukte (die 3 Malas: Stuhl, Harn und Schweiß).

Verdauungsprozesse



Jeder Transformationsprozess läuft aus der Sicht der Vedischen Wissenschaft in 4 Schritten ab:

- Pradhvamsa-Abhava: Die Qualität der Intelligenz, die den Ausdruck eines Urklanges zu völliger Abstraktion führt
- Atyanta-Abhava: Das gesamte Gedächtnis reiner, potentieller Intelligenz des Punktwertes (Smriti)
- Anyonya-Abhava: Die Lebendigkeit, die in Atyanta-Abhava innewohnt; sie inspiriert die 40 Qualitäten der Intelligenz sich auszudrücken
- Prag-Abhava: Diese Qualitäten drücken sich in einem neuen Urklang aus = Mantra, Shruti



Damit eine Transformation vollständig durchgeführt werden kann, erfordert sie die volle Wachheit der transzendenten Bewusstseinssebene im Nullpunkt (Transformationspunkt non A/non B). Wenn die Wachheit des Veda in der Physiologie nicht vollständig vorhanden ist, wenn nicht das gesamte Potential der Intelligenz der Natur zur Verfügung steht, wenn das Ojasniveau vermindert ist, wird jede

Art von Verdauungsaktivität, Umwandlung, oder Transformation unvollständig sein. Es entsteht Ama – „Schlackenstoffe“, Toxine, „Unverdautes“, das sich an Schwachstellen des Organismus ablagert und zu Krankheitssymptomen führt.

Ama kann auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene entstehen durch
unverdaute Nahrung
unverdaute Sinneseindrücke
unverarbeitete Gefühle und/oder
seelische Prozesse

Bestehendes Ama wird in der Ayurveda Medizin durch folgende Maßnahmen reduziert, bzw. abgebaut:

- Diät (leichtverdauliche Nahrungsmittel, spezielle Gewürze, warme, frisch gekochte Speisen)
- Heilkräutermischungen zur Stärkung von Agni (dipana) und Ausleitung von Ama (pachana)
- Reinigungsbehandlungen (Panchakarma Kuren)
- Technik der Transzendentalen Meditation zum Aufbau von Ojas und zum Abbau von Ama auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Bei vollständiger Transformation produziert das Verdauungssystem als feinstes, subtilstes Stoffwechselprodukt **Ojas**, auch als die Stärke des Organismus definiert (Bala). Ojas wird am Übergangsbereich zwischen Bewusstsein und der Physiologie lokalisiert, d.h. eine „Seite der Medaille“ ist unmanifest, die andere manifest. Ojas ist ein Maß für die Aktivierung der inneren Intelligenz des Organismus – Veda. Ojas ist daher ein zentraler Parameter für den Gesundheitszustand und wird auch als ein Maß für die Selbstheilungskraft des Organismus bezeichnet. Das Ojas-Niveau kann im Puls gemessen werden.

Die **Ernährung** laut Ayurveda Medizin muss angepasst sein an die individuelle Konstitution (Prakriti), an das gegenwärtige Ungleichgewicht (Vikriti), an die Stärke von Agni (Verdauungskraft), an das Ausmaß der Ama-Belastung und an das Ojas-Niveau (Ungleichgewichte und bestehende Erkrankungen) sowie an Faktoren wie Tageszeit, Jahreszeit, Arbeitssituation, Alter, Stress-Belastung, etc.

PRAKTISCHE GESUNDHEITSTIPPS

Die 10 wichtigsten Ayurvedischen Ernährungsregeln:

- 1.) Essen Sie nur, wenn Sie richtigen Hunger verspüren. Essen Sie erst, wenn die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut ist (ca. 3 - 6 Std. nach einer Hauptmahlzeit).
- 2.) Überessen Sie sich nicht. Der Magen sollte nach dem Essen nur zu etwa 3/4 voll sein.
- 3.) Essen Sie in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre. Während des Essens sollten Sie nicht lesen, arbeiten oder fernsehen. Essen Sie immer im sitzen.
- 4.) Gönnen Sie sich nach dem Essen 5 - 10 Minuten Ruhe (bequem am Tisch sitzen bleiben, oder nieder legen, aber nach Möglichkeit nicht schlafen).
- 5.) Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit sein, Frühstück und Abendessen sollten kleiner und leichter sein. Z.B. in der Früh: warme Getränke, Toast mit Honig, oder Obst und abends: Gemüsesuppen.
- 6.) Das Essen sollte frisch zubereitet, wohlschmeckend, bekömmlich und warm sein. Vermeiden Sie im allgemeinen aufgewärmte oder abgestandene Speisen, Mikrowelle, Dosenessen und Tiefkühlkost.
- 7.) Während, bzw. eine Stunde vor und nach dem Essen nur wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Vorzuziehen sind heiße Getränke, wie z.B. 1/8 l heißes Wasser.
- 8.) Vermeiden Sie abends schwere Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Joghurt, Käse, Buttermilch, Topfen und frittierte, oder fette, sowie kalte und rohe Speisen.

9.) Benutzen Sie Gewürze, denn Gewürze machen das Essen nicht nur schmackhaft, sondern können auch den Verdauungsvorgang unterstützen.

Gewürze zur Stärkung der Verdauungskraft:

Ingwer (Shunthi)
Kreuzkümmel (Ayaji)
Fenchel (Madhurika)
Koriander (Dhanyaka)
Basilikum (Tulsi)
Schwarzer Pfeffer (Maricha)
Langer Pfeffer (Pippali)
Kardamom (Ela)
Bockshornkleesamen (Methi)
Wilder Sellerie (Ajuwan)
Asafoetida (Hingu)

10.) Essen ist kein notwendiges „Übel“ um den Hunger zu beseitigen; Essen ist ein grundlegender, zentraler Vorgang des Lebens (Aufnahme von Intelligenz und Energie) und betrifft alle Ebenen des Körpers, der Sinne, des Geistes, des Gefühls und der Seele.

Sie sollten sich nach dem Essen frisch, energievoll und wohl fühlen.

DIAGNOSTIK DES MAHARISHI AYURVEDA

So wie bei jeder Art von medizinischer Behandlung bildet auch im Maharishi Ayurveda das Erheben einer ausführlichen ayurvedischen und schulmedizinischen Anamnese den ersten Schritt.

Die ayurvedische Diagnostik richtet sich auf den Patienten und die Erkrankung. Sie beinhaltet die visuelle Beobachtung (Darshan), die Berührung (Sparsha) und die Befragung (Prashna). Dabei beurteilt der Ayurvedische Arzt die Pulsqualitäten, die Zunge, die Augen, die Stimme, die Haut, den Stuhl, den Urin und die allg. Erscheinung, bzw. den Gesamteindruck des Patienten.

Zusammen mit den Ergebnissen der schulmedizinischen Diagnostik leitet daraus der Maharishi Ayurveda Arzt die entsprechende individuell auf die Gesundheitssituation des Patienten abgestimmte Therapie ab.

THERAPIEANSÄTZE DES MAHARISHI AYURVEDA

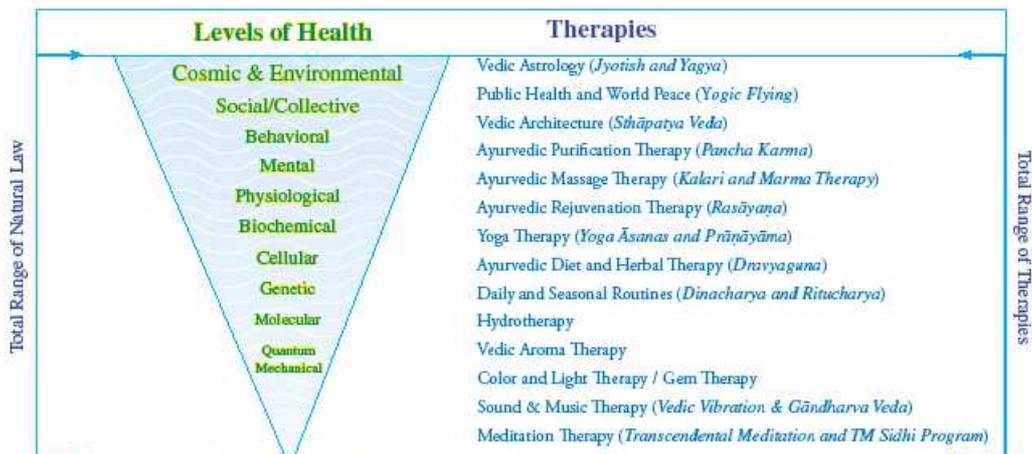
Das Ziel der Maharishi Ayurveda Therapien ist die Belebung des Veda in der Physiologie – der inneren Intelligenz des Organismus. Sie beinhalten neben Yoga, Transzendentaler Meditation, dem Wissen der Vedischen Astrologie (Maharishi Jyotish) und der Vedischen Architektur (Maharishi Sthapatya-Veda), vor allem Ernährungsempfehlungen – abgestimmt auf Vikriti, bzw. Prakriti, sowie Kräutermischungen als Nahrungsergänzung, Tees, Kräuteröle, Aromatherapie, Musiktherapie, Vedische Urklangtherapie, Vedische Vibrationstechniken und Reinigungsbehandlungen (Maharishi Panchakarma).

Abb.:

Ganzheitliches Wissen über Gesundheit Der multimodale Therapieansatz des Maharishi Ayurveda

deckt die gesamte Reichweite des Naturgesetzes ab und gleicht alle Ebenen der Gesundheit aus

Überblick über die kosmische Dimension der Therapieansätze der Maharishi Ayurveda Medizin:
Von der kosmischen Ebene (Vedische Astrologie, Maharishi Jyotish) bis zur quantenmechanischen Ebene (Vedische Aromatherapie, Farb- und Lichttherapie/Edelsteintherapie, Klang- und Musiktherapie - Vedische Vibrationstherapie, Urklangtherapie und Maharishi Gandharva-Veda - und Meditationstherapie - Transzendente Meditation und TM-Sidhi Programm)



Einheitliches Feld aller Naturgesetze – VEDA

Perfekte Gesundheit kann sich nur von der Ebene des Einheitlichen Feldes aller Naturgesetze aus entwickeln. Das Einheitliche Feld liegt an der Basis ganzheitlicher Gesundheit, die den Bereich der Umwelt, der Gesellschaft, des Verhaltens, der Physiologie mit der Ebene der Organsysteme, der Organe, der Gewebe, der Zellen mit den Zellkomponenten und dem Zellkern mit der DNS, sowie die Ebene des Geistes miteinschließt.

ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Die Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin ist eine Ärztesgesellschaft, die 1985 gegründet wurde, um dieses jahrtausendealte Gesundheitssystem auf einer seriösen, wissenschaftlich fundierten Grundlage zu lehren und zu praktizieren. Dabei hat sich der Begriff „Maharishi Ayurveda“, bzw. „Maharishi Vedische Medizin“ als Markenname durchgesetzt.

Maharishi Ayurveda ist Bewusstsein-basierte Medizin

"Ayurveda" ist "Veda" von "Ayu" - das "Wissen vom Leben". "Veda" sind die Grundstrukturen der inneren Intelligenz des Organismus, der grundlegenden, transzendenten Bewusstseins-Ebene. Jeder ayurvedische Diagnose- und Therapieansatz hat seinen Ursprung im „Veda“, im Grundzustand des Bewusstseins – oder Atma, dem Selbst. Ein ayurvedisches Lehrsystem, das kein vollständiges theoretisches Wissen über den "Veda" vermittelt und das keine Möglichkeit bietet diese transzendente Ebene zu erfahren und zu beleben, bleibt oberflächlich und fragmentiert – es ist nicht „Ayur – Veda“.

"Chinne mule naiva shakha na patram." (Vedische Literatur)

"Es existieren keine Blätter und keine Zweige in der Abwesenheit der Wurzeln."

Solange die „Wurzeln“ des Lebens negiert werden, kann die „Oberfläche“ des Lebens niemals gesund sein. Jeder Mensch muss mit den "Wurzeln" des Lebens wiederverbunden sein – dem "Einheitlichen Feld aller Naturgesetze"; dies ist der zentrale Beitrag der Maharishi Vedischen Medizin und der Schlüsselpunkt für ein modernes ganzheitliches Gesundheitssystem.

"Ayurveda" - "Veda" von "Ayu" – ist das "Wissen vom Leben". Die Vedische Wissenschaft, die von dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi in ihrer Ganzheit neu „geschaut“ wurde, beinhaltet einerseits das vollständige – auf der transzendenten Bewusstseinsstufe gespeicherte Wissen über alle Lebensprozesse, bzw. Naturgesetze (Devas), und andererseits die praktisch anwendbaren Bewusstseinstechnologien, um diese transzendente Ebene im eigenen Bewusstsein zu erfahren und zu beleben.

Maharishi Vedische Medizin hat ihren Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Prävention, Befindlichkeitsstörungen, Psychosomatik, Stressfolgekrankheiten und chronische Erkrankungen. Sie bietet als Komplementärmedizin eine Erweiterung des schulmedizinischen Therapiespektrums an und damit eine Verbesserung der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Maharishi Vedische Medizin lässt sich einfach in jedes bestehende Gesundheitssystem integrieren.

Unsere Zeit erfordert neue, ganzheitliche und innovative Lösungsansätze - auch und besonders im Gesundheitswesen; dies erfordert die Zusammenarbeit aller beteiligten Experten und scheint der einzig sinnvolle Weg zu sein, die hohe Qualität unseres Gesundheitssystems auf Dauer zu sichern und dem Ziel der Vedischen Medizin näher zu kommen: eine krankheitsfreie, friedliche Gesellschaft zu schaffen.

Ausführliche Informationen über Maharishi Vedische Medizin, eine Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien, praktische Gesundheitstipps und eine ausführliche Literaturliste finden Sie auf der Internetseite der ÖGAM, www.ayurveda.at

Die nächste Postgraduate Ausbildung der Österreichischen Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin (ÖGAM) mit dem neu überarbeiteten Ausbildungsprogramm beginnt im Herbst 2011 (Modulsystem: a) 5 Schnupperwochenenden, b) Standard mit 300 Lehrstunden und c) Advanced mit 1.200 Stunden); Link: www.ayurveda.at/ayurveda/ausbildung-aerzte1.htm



KONTAKT

Dr. med. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin - Maharishi Vedische Medizin
Mitglied des Dachverbandes Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin
Piaristengasse 1
A-1080 Wien
T: 01-513 43 52, F: 01-513 96 60
eMail: lothar.krenner@ayurveda.at
Internet:
www.ayurveda.at (Maharishi Vedische Medizin)
www.ayurveda.at/aerzte (Ärzte-Gesellschaft)
www.ayurveda.at/krenner (Ordination)
www.ganzheitsmed.at (Dachverband für Ganzheitsmedizin)